

www.ibtesama.com/vb
Hypnosis
Suggestibility
عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة
د - إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي
رائد التنمية البشرية
التنويم
بالإيحاء
بداية





علم التنويم بالإيحاء

د. إبراهيم الفقي
المفكر والكاتب الكبير
والمحاضر العالمي ورائد التنمية البشرية



اسم الكتاب : علم التنويم بالإيحاء

اسم المؤلف : د. إبراهيم الفقي

مقاس الكتاب : ١٤,٥ × ٢١

إشراف ورؤية فنية : محمود خليل

تجهيز فني : أحمد علي

تصميم الغلاف : خالد هيكل

صورة فوتوغرافية : عنتر معوض

رقم الإيداع : ٢٠١٠/١٦٢٨١

الطبعة الأولى سبتمبر ٢٠١٠م /١٤٣١هـ

بـــدايـــة

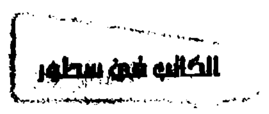
إنتاج – نشر – توزيع

٤ ش الإسراء – ميدان لبنان – المهندسين -- القاهرة -- ج.م.ع

ت : ٠٠٢٠٢٣٣٠٢٣٧٠٩ – ٠٠٢٠٢٣٣٤٤٨٧٧٤ – فاكس : ٠٠٢٠٢٣٣٠٢٣٧٠٩

٠٠٢/٠١١/٤٧٠٠٠٧٢ – ٠٠٢/٠١٠/٥٧٣٨٠٣٠

Email: bedaiasound@hotmail.com



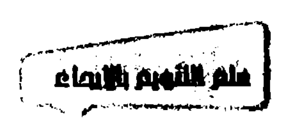
الدكتور إبراهيم الفقي



- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH).
- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

Neuro Conditioning Dynamic(NCD™) ™.

- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية
Power Human Energy™ – (PHE™)
- خبير عالمي ومدرب معتمد في:
  - البرمجة اللغوية العصبية.
  - التنويم بالإيحاء.
  - الذاكرة.
  - الريكي.
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات.



- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوءم نانسي ونرمين، وأحفادهم مالك وزياد وكايلا وجنه .





المقدمة

أهلا بك قارئي العزيز لنبحر في رحلة عميقة وطويلة في علم التنويم بالإيحاء، يعتبر علم التنويم بالإيحاء من العلوم القوية التي تساعد الإنسان على مواجهة المشاكل والتحديات النفسية.

كما أنها تساعده على التخلص من العادات السلبية التي تهدر طاقاته، وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته على تحقيق أهدافه، ومن فرصته أن يعيش حياة أفضل.

ويعمل التنويم بالإيحاء على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة «ألفا» التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برمجة العقل اللاواعي باستقبال رسائل إيجابية يطلقها المعالج عن طريق الإيحاء بالكلمات المناسبة، والتي تسمى بالاقتراحات.

ويستعمل التنويم بالإيحاء في علاج الكثير من الحالات النفسية مثل: (الاكتئاب والإحباط والتوتر... إلخ).

وأيضًا العضوية حيث يستخدمه بعض الأطباء للتحكم في الألم.

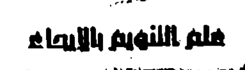
هــذا بالإضــافة إلى اســتخدام التنــويم بالإيحــاء في البعــد عــن الســلوكيات الســيئة مثـل التـدخين وتنـاول الكحوليـات والمخدرات والشراهة عند تناول الطعام وإلى غير ذلك من السلوكيات التي لها تأثير سلبي على الإنسان.

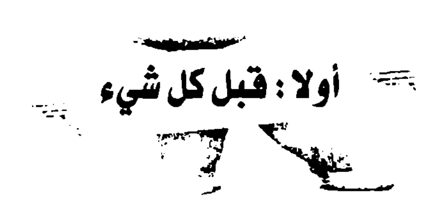
د. إبراهيم الفقي



1

مدخل لعلم التنويم بالإيحاء





لابد أن نعلم أن لدى كل منا عقلا واعيًا وعقلا باطنًا. العقل الواعي هو الذي نمارس به -ومن خلاله- حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا.. أين؟ لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، يوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا.

العقل الباطن يختزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيرًا بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحي إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر، وهذا ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

هناك وسائل عديدة للإيحاء الذاتي الإيجابي، وسوف نستعرض عد.. طريقة عملية ومجدية إذا ما اتبعت بدقة.

لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محب.. من أصدقائك ومعارفك، ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل بـ.. حترام الكافي، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات، أو أن الناس

ينشغلون عنك إذا التقيت بهم، أو أن تعتقد أنك ثقيل الظل (دمك ثقيل).. هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من الناس سياجًا.

وأنت تدرك أن لديك مشكلة، وأنت راغب ومصمم على أن تضع لها حلا، وأنت مقتنع بأن لها حلا ممكنًا.. فأنت قطعًا لم تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع، السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك غير محبوب، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها. وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي كونته عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك، فأصبحت تبتعد عن الناس وأصبحت في معاملاتك معهم متوترًا، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقًا. علم النفس يقول لك: أنت أوحيت لنفسك سلبًا وعليك أن تستبدل هذا الإيحاء السلبي بإيحاء إيجابي، الإيحاء الذاتي الإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت وممارسته لمدة نصف ساعة يوميًا قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي العادة لإحراز نتيجة مشجعة، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثان أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وتثبيتها.



كانت أول بدايتي مع البرمجة العصبية عام ١٩٨٠ تقريبًا وبعد ذلك بدأت أبحث ما الذي تبنى عليه البرمجة العصبية؟ وجدتها مبنية على بعض العلوم القوية جدًّا ومبنية على تمثيل النموذج البشري المتميز.. وهنا كانت الحاجة لمعرفة هذا النموذج علام يبنى؟ فكانت بدايتي مع التنويم بالإيحاء سنة ١٩٨٣م، وكانت أول دورة في أمريكا وكان أكثر من ٦٠٪ منها مبنية على فكر دكتور مالتن أريكسون ولكن هذا الرجل توفي، فبدأت رحلتي في التنويم بالإيحاء مع دكتور بول كارتر.



في البداية كان الكل خائفًا بسبب الإشاعات التي سمعناها عن التنويم بالإيحاء والأفلام والمسرحيات وغيرها التي تحدثت عن هذا.

فلم يكن يوجد شخص يقول: إنه الفاعل لذلك، ثم ظهر واحد من الناس وبدأ يعلن هذا إلى أن أصبحنا كثرة، ثم بدأنا نكتشف أنها عملية طبيعية جدًّا وبسيطة جدًّا كلنا نمر عليها وهذا ما أثبته (مالتن أريكسون) وكان يتميز بأسلوبه البسيط في عملية التنويم بالإيحاء وأيضًا أسلوب (ديب ألمن) وكان يتميز بتعميق التنويم حيث كان يقدر على أن يعمق التنويم في أقل من ربع ساعة.

توجد الكثير من الأساليب التي تتعامل في هذا الموضوع، وهناك أيضًا الجمعية الأمريكية American Academy والجمعية الكندية Canadian Academy.



2

تاريخ علم التنويم بالإيحاء





أصل كلمة التنويم مستمدة من مشتقات كلمة نوم وخاصة لفظة نوّم تنويمًا بمعنى أرقده، غير أننا لا نستطيع أن نثبت أن أيًا من مشتقات لفظة نوم قد ضمنت مفهوم التنويم الإيحائي كما نعرفه الآن. إن كلمة تنويم العربية ترادفها كلمة هبنوس (Hypnosis) وهذه الكلمة مشتقة من اسم هبنوس Hypnos وهو اسم إله النوم في الأساطير الإغريقية وشقيق إله الموت.

* **عرف التنويم منذ القدم** فقد مارسه المصريون القدماء ولقد عثر على نقش أثري يوناني يعود تاريخه إلى سنة ٩٢٨ ق.م يظهر فيه شيرون الطبيب الذائع الصين وقتئذ وهو ينوم تلميذه أسكيلابيوس، وقد عثر على الكثير من المخطوطات الفرعونية وفيها مشاهد عن

أناس في أوضاع لا يمكن وصفها إلا بحالات الغشية التنويمية. وأيضًا الهنود والكلدانيون والبابليون وانتقل منهم إلى اليونان والرومان وغيرهم من الشعوب في المراحل التاريخية المختلفة. وامتزجت العقائد الدينية بالطقوس العلاجية البدائية فكان عندهم العلاج بالمسح بالأيدي والتفوه بكلمات غامضة مبهمة والإتيان ببعض الحركات الغريبة التي اشتهر بها الكهنة والأطباء والمصريين القدماء.

لقد توقف التنويم لمدة طويلة وذلك لغرابة سلوك من تعاقبوا على ممارسته، فسواء كان التلهف طلبًا للسلطة أم الحب الجامح للظهور الاستعراضي أو الطمع في المال هو الذي دفع هؤلاء إلى اتباع نهجهم هذا، فإن الحقيقة تبقى ثابتة، ممارستهم هي المسئولة عن تدني مستوى التنويم حتى وصل إلى درجة الطقوس العربيدة الممارسة من قبل السحرة الداخلية في ميثاق الشيطان. أما مصير الباحثين المثقفين الذين آمنوا بصحة التنويم وجدواه واختبروا ظواهره المتعددة فكان الشجب من قبل العلم ونبذهم.

***ازدهر التنويم في أوربا** مع بداية القرن الثامن عشر وظهر كعلم جديد متمتعًا باحترام مؤقت حين فشل الطب في مقارعة تحدي أمراض العصر الصناعي الجديد حتى قيل: إن الطب يقتل أكثر مما



يشفي، وهكذا فقد تحول كثير من الناس إلى الدجالين والمشعوذين طلبًا للشفاء، وهذا ما دفع بحفنة من الأطباء للسير خارج الطريق المستقيم بحثًا عن وسائل علاجية لكل الأمراض لعلهم بذلك يستردون مرضاهم.

والتنويم موجود منذ عهد الفراعنة، أي أنه ليس مؤلفًا حديثًا ولكن من الممكن أن تصمم به بعض الأشياء مثل البرمجة العصبية، والتنويم بالإيحاء سيتغلغل بداخلك خلال هذا الكتاب حيث يوجد علاج الخوف المرضي، علاج الصدمات؛ الصدمات النفسية، استرجاع بالعمر، علاج الآلام (كالظهر والمفاصل .. وغيرها)، ونحن نستخدمه لأغراض علاجية ونبغض كل من يستخدمه لأغراض أخرى.

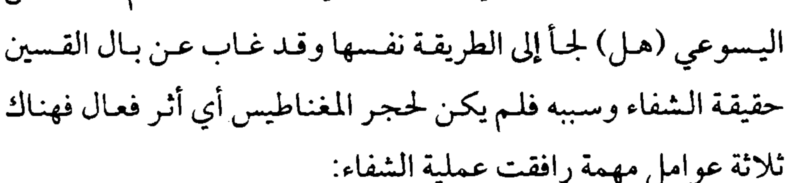




تطور النظريات

لنستعرض تطور النظرة إلى التنويم ما بين القرن السادس عشر والثامن عشر ولنرى كيف بدأ العلماء ينظرون إليه كعلم جديد في النصف الأخير من القرن الثامن عشر.

فلقد شاع استعمال المغناطيس في مداواة الأمراض، وقد أعلن القس الفرنسي لونوبل عن طريقة ابتكرها للمعالجة، وذلك بتدليك الجزء المصاب بقطعة من المغناطيس، وكانت النتيجة الشفائية مشجعة، كما أن القس اليسوعي (هل) لجأ إلى الطريقة نفسها وقد غاب عن بال القسين حقيقة الشفاء وسببه فلم يكن لحجر المغناطيس أي أثر فعال فهناك ثلاثة عوامل مهمة رافقت عملية الشفاء:



أولا: استعداد وتصميم المريض على الشفاء.

ثانيًا: وصوله ذاتيًا إلى حالة الغشية نتيجة لدوافعه القوية.

ثالثًا: الإيحاء.

*** ابن سينا**

لابد من الرجوع إلى الوراء لتأكيد وجهة النظر القائلة بعدم فعالية المغناطيس في إحداث الشفاء، فهناك رأي للطبيب.ابن سينا إذ يقول: إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه، وإن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين وأحيانًا يحصل هذا التأثير عن بعد، ويعتقد ابن سينا أن هذه القوة تحدث المرض، كما أنها تستطيع إحداث الشفاء «بإرادة الله».

*** بومبا انثيوس وبراس لسوس:**

بعد بضع مئات من السنين جاء الفيلسوف بومبا ناثيوس مصدقًا لأفكار ابن سينا ومؤكدًا على وجوب استعمال المخيلة للحصول على أفضل النتائج، ولن ننسى أن نضيف ما قاله الطبيب براس لسوس من أن الفكر يمكن أن يسبب المرض والشفاء على حد سواء ويحضرني في هذا المقام القول الشعبي (لا تسم بدنك) أي لا تعكر مزاجك لئلا ينعكس ذلك على صحتك.

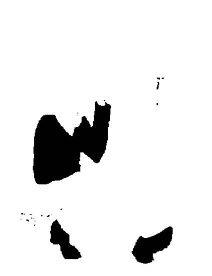
*** هيبوقراط:**

استنادًا إلى نظرية قوة الفكر في إحداث المرض والشفاء منه يحق لنا الأخذ بعين الاعتبار والجدية ما دونه تاسيتوس عن هيبوقراط (بينما كنت أربت على أجسام مرضاي ملاطفًا، غالبًا ما بدا لي كأن هناك خاصية غريبة في يدي تشد وتخرج الأوجاع من الأجزاء المصابة وذلك يحصل بوضع يدي على المكان المصاب وبمد أصابعي نحوها، وذلك ليعرف المتعلم أن الصحة يمكن أن تفرض على المريض بحركات معينة وبالاتصال تمامًا كما ينتقل المرض من إنسان لآخر.

*** البحث العلمي:**

على الرغم من وجود هذه الأفكار والممارسات والتجارب فلم يقم الغرب بحثًا جادًا في هذا المجال إلا في القرن السادس عشر عندما بدأ الفيلسوف الفنلندي فان هلمون بدراسة السائل المشع من الإنسان وقال:

ان الفكر من خلال هذا السائل يؤثر على الجسم بفعل الإرادة وفد ايد نظرية المغناطيس قائلا بانها ليست جديدة وهو موجود اينما كان.



*مسمر :

ويؤكد كثير من الكتاب أن التنظير العلمي لم يبدأ إلا مع مسمر ومحاولاته لفك لغز التنويم. وقد كان ظهوره وسط هذا الخضم من الأفكار والممارسات أو التجارب ظهر فريدريك أنطون مسمر. وفي سنة **١٧٦٦** تقدم من كلية الطب في جامعة فيينا بأطروحته الشهيرة (تأثير النجوم والكواكب كقوى شافية) وهكذا نال درجة الدكتوراه في الطب ففي مخطوطته الفريدة صرح بأن القمر والشمس والنجوم والكواكب تؤثر على الجهاز البشري من خلال سائل غير مرئي يشمل الكون وأطلق اسم (المغناطيس الحيواني) عليه. وأضاف أن هذه المادة الدقيقة تستخرج من حجر المغناطيس، وأن جميع التركيبات الخلوية تتجاذب مع المغناطيس.

من هو مسمر :

ولد فريدريك أنطون مسمر سنة **١٧٣٤** وفي سنة **١٧٦٦** التحق بكلية الطب في جامعة فيينا وحصل على الدكتوراه عام **١٧٧٦** إثر تقديمه أطروحته الشهيرة التي كانت بعنوان (تأثير الأجرام السماوية) لقد خلقت نظريته عن المغناطيس الحيواني اهتمامًا كبيرًا ومن الذين اهتموا بها اليسوعي «هل» الذي كان أستاذ علم الفلك في جامعة فيينا وفلكي ببلاط الإمبراطورة ماريا تريزا، وسبب هذا الاهتمام يعود إلى

أن القس «هل» كان يستعمل المغناطيس في مداواة المرض والنتائج التي حصل عليها كانت إيجابية ولقد أعطى بعض قطع المغناطيس لمسمر ليستعملها.. هنا أدرك مسمر التشابه في الاجتهادات وحاول استعمال المغناطيس بنفسه وحصل على نتائج شفائية مرضية جدًّا بعد أن أضاف لمسته الشخصية. وسرعان ما نشرت الصحف أخبارًا مثيرة عن نجاحه في شفاء حالات ميئوس منها.

توفي مسمر في سنة ١٨١٥ وخلف وراءه علمًا جديدًا وتلاميذ له متحمسين.

*** جايمس برايد:**

لفت المركيز دي بويسيكور نظر العالم إلى النوم التخشبي وأيقظ في الكثيرين رغبة البحث العلمي ، أما الدكتور جايمس برايد فهو الذي أعطاه اسمه الحالي ويعود الفضل إليه في إدخال التنويم مجال الطب وآخرين معه.

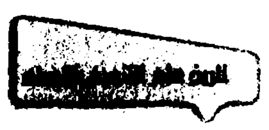
في سنة ١٨٤١ كان لافونتين يجول بريطانيا مقدمًا عروضه المسمرية وقد حضر إحدى هذه الحفلات الدكتور جايمس برايد وكله ثقة بأن المسمرية دجل وكان في نيته فضحها، لكنه وجد نفسه أمام

الظاهرة بحقيقتها غي مصدق لنظرية السائل السحري، وأن أهم ما لفت نظره جفون الوسيط المرتجفة وانقلاب بؤبؤ العين إلى فوق والارتخاء العضلي لدى الوسيط وكون برايد جراح عيون ساعده كثيرًا على تكوين فكرته الأولى عن محدث النوم فمراقبته للوسطاء المنومين رسخت لديه فكرة المسبب الفسيولوجي فالإرهاق المستمر لحاسة البصر يشد مراكز العصب البصري مفسحًا المجال لحالة شبيهة بالنوم ولازالت هذه الفكرة شائعة بين الكثيرين من الأطباء.

اقتناعه وتطبيقه للتنويم:

ولما عاد برايد إلى منزله بعد العرض الثاني طلب إلى أحد أصدقائه التحديق بعنق إناء لامع. تجاوب الصديق وراح في نوم عميق مريح. سر الدكتور برايد بالنتيجة وتشجع فكرر التجربة وهذه المرة مع زوجته التي تجاوبت أيضًا وحصل على نفس النتيجة حين راحت الزوجة في نوم هادئ عميق وهكذا تأكد لبرايد أن إرهاق البصر هو الباعث على النوم.

من هاتين التجربتين انطلق التنويم العلمي فدخل مجال الطب. كان برايد عالمًا ومختبرًا ولم يكن ذلك الدجال فهو أول من اشترط الوسائل الفسيولوجية في استحداث التنويم، وهو الذي أعطى هذا العلم اسمه الحالي. وبعد تجارب ومرور بعض الوقت اكتشف برايد أن الحالة



الجديدة ليست نومًا بالمعنى المتعارف عليه فحاول استبدال كلمة (hypnotism) بالاسم الجديد (monoideasim) وحدانية التفكير، لكنه تأخر لأن الكلمة الأولى كانت قد دخلت معاجم اللغة. أما لماذا نحن لازلنا نستعمل تنويم مغناطيسي؟ فذلك يعود إلى اقتناعنا بأن للمغناطيس تأثيرًا ولأننا لم نقم بأي جهد علمي فعال لاكتشاف الظلم ورفعه عنه.

مبدأ الإيحاء:

لم تنقطع اختبارات برايد المبنية على أساس المسبب الفسيولوجي إلى أن توصل إلى مسبب أكثر فعالية ألا وهو الإيحاء، ذلك بعد أن تمكن من تنويم رجل أعمى وهكذا تأكد له أن الإيحاء هو العماد الأساسي لاستحداث التنويم. وبقوة الإيحاء لجأ برايد إلى تخدير مرضاه لإجراء العمليات الجراحية. وقد لاقى النجاح كغيره ممن عاصروه. وكغيره ممن أحرزوا تقدمًا سابقًا لزمانهم قوبل بالرفض والاعتراض من قبل الأطباء وبالذات من قبل الجمعية البريطانية لتقدم العلوم- قسم الطب حين عرض أن يقر عليهم نتائج أبحاثه، لكن بعض الأطباء ممن اقتنعوا بصحة نظرياته لبوا دعوته الخاصة واستمعوا إلى آرائه علمًا بأن غالبية عظمى من الأطباء عارضته بشدة كذلك ارتفع بالمعارضة صوت المتحمسين للمغناطيس الحيواني والمسمرية.

لم يكن مصير الدكتور جون أليوتسن بأفضل.. كان هذا الطبيب يحضر مرضاه للعمليات الجراحية بواسطة المسمرة والمغناطيسية ليحصل على عدم الإحساس (التخدير) لم يكن المخدر الكيميائي قد اكتشف والأسوأ حصل للدكتور جايمس أزديل الصديق الشخصي للدكتور برايد فقد كفت يده عن ممارسة الطب من قبل الجمعية الطبية البريطانية.

كان جايمس أزديل طبيبًا بريطانيًّا موظفًا من قبل شركة شرق الهند البريطانية في كلكتا وكان من المتحمسين للمسمرية فقد أجرى سنة ١٨٤٠ العديد من العمليات الجراحية بوساطة المخدر الفكري، وبعد ثلاث سنوات توصل إلى إقناع الحكومة البريطانية بإنشاء مستشفى في كلكتا لمعالجة بالمغناطيسية والمسمرية لأنه في البداية تحمس كثيرًا للمسمرية لذا استعملها لكنه عاد واقتنع بأسلوب الدكتور برايد فاستعمله. فلقد أجرى آلاف العمليات الجراحية بالمخدر التنويمي منها ثلاثمائة عملية كبرى.. تسع عشرة منها عمليات بتر ساق وبعضها عمليات إزالة أورام وكلها بدون ألم.

* فرويد والتنويم:

أية كتابة في التنويم تعتبر غير كاملة ما لم تتضمن الحديث عن علاقة فرويد به وتبيان كيف أن رفضه لهذا العلم أعاق دخوله مجال الطب

النفسي فالتنويم كان قد دخل مجال المعالجة النفسية قبل أن يكتشف فرويد مبدأ التحليل النفسي، فالتحليل النفسي وطب النفس الحركي مدينان للتنويم الذي أسهم في تطويرهما ولقد كان فرويد تلميذا متحمسًا للأطباء الثلاثة:

ليوبولت، برنهايم، وشاركو. حتى أنه ترجم كتبهم للألمانية. وقد تعاون فرويد مع زميل له في فيينا الدكتور جوزف بروير على تطوير أسلوب فرويد لعلاج الهستيريا وذلك بجعل المريض يسترسل في الحديث عن ذكريات ماضية وهذه الطريقة أدت بدورها للتعرف على صلابة تأثيرات اللاواعي الموجهة للسلوك الإنساني.

يعتقد معظم الناس أن العلاج النفسي الحديث قد بدأ بفرويد في الربع الأخير من القرن الماضي وإذا لم يكن هناك شك في أن فرويد هو البادئ لحركة التحليل النفسي والمنظر لها إلا أن البحث في تاريخ العلاج النفسي يظهر بوضوح أن هناك آخرين من سابقيه ممن مارسوا الطرق العلاجية التحليلية التي كان لها الأثر البين على توجه فرويد الفكري وساعدته على تطوير أسلوبه العلاجي التحليلي.

ولعل أهم أولئك هو مسمر بفعل طريقته العلاجية المسماة بالمغناطيسية الحيوانية وقد تطور المسمى إلى التنويم المغناطيسي وهو مصطلح لم يستعمله مسمر إذ أنه لم يتوجه إلى إحداث حالة تنويم لمرضاه كما أنه لم يفطن إلى أن التنويم هو أحد خصائل أسلوبه العلاجي.

وقد كان لشاركو وبرنهايم دور كبير ومساهمة فاعلة في فك الارتباط بين التنويم والطريقة المغناطيسية المسمرية.

ولعل أهم نقطة تحول في تاريخ ممارسة التنويم قد جاءت عن طريق فرويد فقد تيسر لفرويد في مطلع عمليه الطبي الحصول على منحة دراسية إلى فرنسا للإطلاع على أساليب شاركو العلاجية. وقد مكنته هذه الفرصة من التتلمذ على يد شاركو الذي كان يمارس التنويم الإيحائي في علاج بعض الحالات المرضية الهستيرية.

وقد قال فرويد: «لقد حصلت على أعمق الانطباع بوجود عمليات عقلية قوية والتي مع ذلك تظل خفية عن وعي الإنسان وبهذا الانطباع انفتح عهد جديد من النظر إلى الأمراض النفسية بأسبابها وعلاجها» وراح فرويد يمارس التنويم في محاولة التوصل إلى هذه القوة العقلية الخفية وراء الوعي وإظهارها وإطلاقها وهو بذلك لم ينظر إلى عملية التنويم من خارجها وإنما ركز اهتمامه إلى القوة المغمورة والمنسية والمكبوتة من حياتنا العاطفية والتي يفضي بها المريض أثناء التنويم، وما لبث فرويد أن تخلى عن التنويم لا لشيء وإنما لأنه لم يكن بارعًا أو ناجحًا في إحداث حالة التنويم وراح بدلاً من ذلك يحاول سبر أغوار لا وعي مرضاه بطريقة (التداعي الحر)، وهي الطريقة التي ارتبطت بفرويد وبأسلوبه في عملية التحليل والعلاج النفسي.



3

علم التنويم بالإيحاء



علم التنويم بالإيحاء

* **سيدة في بلد عربي كانت تقول:** إنها غير حقيقية، وعند سؤالها: هل ترين كل الدنيا والأشياء من بعيد؟؟ قالت: نعم، ويعني هذا أن السيدة قد انفصلت عن الواقع وعن العالم الذي تعيش فيه وهذا يعني وجود شيء قد أثر عليها أو أرعبها مما جعلها هكذا، وعند سؤالها: مم تخافين؟ قالت: من الدم وذلك لأن والدتها حصلت لها حادثة بالسيارة وكانت تنزف بقوة ثم ماتت بالمستشفى مما أدى إلى صدمة وأصبحت تخاف من الدم والسيارات والمستشفى والموت، فلابد من التخلص من الخوف من هذه الأشياء ثم الرجوع إلى شخصيتها وتحس بالأمان حتى ترجع كما كانت ولا يمكن أن يفعل هذا ويغير في الماضي إلا المتخصص في هذا، وهذا ما حدث حتى رجعت كما كانت.

* نحن نستخدم التنويم بالإيحاء لتنظيف الماضي ثم بعد ذلك ننظم الحاضر ثم نبني المستقبل.

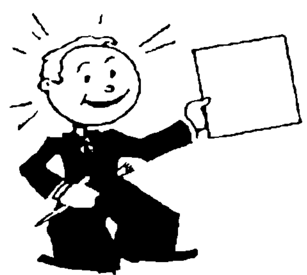
* التنويم بالإيحاء أصبح مادة أساسية في مؤسسة الأطباء في مونتريال وحيث إنه من الممكن أن يكون حلا لمشاكل كثيرة تواجه الأطباء.



مثلا يوجد اكثر من ٣٣٪ في العالم يخافون من الحقن، ولذلك يمكن استعمال التنويم بالإيحاء بدلا منها.

وهذا الكتاب ليس بديلا للعلاج الطبي او النفسي، ولكنه مكملا لهما حيث لابد عند استخدامه استشارة الطبيب او عندما تكون مؤهلا جيدًا حيث إنها من الممكن ان تسبب انعكاسات نفسية ومشكلات اخرى.





قبل دراسة التنويم بالإيحاء لابد أن تجيب على هذه الأسئلة:

١ - لماذا تدرس التنويم بالإلحاء؟

....

....

٢ - لماذا اشتريت هذا الكتاب؟

....

٣ - ماذا ستفعل بعد قراءة هذا الكتاب؟

....



يعتبر علم التنويم بالإيحاء من العلوم القوية التي تساعد الإنسان على مواجهة المشكلات والتحديات النفسية، كما أنها تساعده على التخلص من العادات السلبية التي تهدر طاقته، وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته على تحقيق أهدافه، ومن فرصته أن يعيش حياة أفضل.

ويعمل التنويم بالإيحاء على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة «ألفا» التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برمجة العقل اللاواعي باستقبال رسائل إيجابية يطلقها المعالج عن طريق الإيحاء بالكلمات المناسبة، والتي تسمى بالاقتراحات.

ويستعمل التنويم بالإيحاء في علاج الكثير من الحالات النفسية مثل:

(الاكتئاب والإحباط والتوتر... الخ).

أيضًا العضوية حيث يستخدمه الأطباء للتحكم في الألم، هذا بالإضافة إلى استخدام التنويم بالإيحاء في البعد عن السلوكيات السيئة، مثل: التدخين وتناول الكحوليات والمخدرات والشراهة عند تناول الطعام، وإلى غير ذلك من السلوكيات التي لها تأثير سلبي على الإنسان.

أهمية التنويم بالإيحاء

يقول ابن سينا:

«إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه».

وتجد أن المنافسة اليوم أصبحت في الحكومات حيث نجد أن بعض الحكومات الآن من الممكن أن تفلس ويكون عليها ديون، وهذا بسبب أن الدولة مستهلكة، وذلك لعدم وجود ابتكارات جديدة، وعدم وجود صناعات خاصة، وعدم وجود خدمة جيدة.

لابد قبل عمل أي توسعات أو خدمات كبيرة في أي مكان أن تراعي:

١) خدمات البلد نفسها.

٢) خدمة العملاء.

٣) التدريب.

٤) التليفزيون والتوعية.

نجد مثلاً في مصر في محافظة الإسكندرية المحجوب الذي قام بعمل معجزة إدارية حيث غير منطقة المنشية التي كانت في حالة مزرية وسيئة وخطرة، ولكنه قام بتغييرها وجعل بها حدائق ونافورات وغيرها تغييرا تاما.. وأدى ذلك إلى أن ٥ ملايين سائح يدخل الإسكندرية كل سنة، والآن ١٢ مليون سائح حيث إن البلد أصبحت جميلة والخدمات بها أفضل، وبالتالي زاد الدخل أضعاف أضعاف الذي صرف لجعل البلد جميلة وخدمتها جيدة.

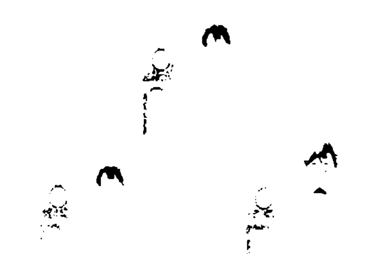
٢- الخبير الذي يشرف على علاجه.

٣- التفسير العقلي لحبة الدواء.

٤- الطقوس الشفائية.

وقد أصدرت المجلة الطبية في نيويورك:

أن الشفاء من خلال هذه الحبوب شمل: الشفاء من قلة النوم، وتحسن بالشهية، وقال بعضهم: إن هذه الحبوب جعلتني أنشط وأقوى وأمشي لمسافة أطول دون الشعور بألم في الصدر..



وفي دراسة أخرى أعطيت لعدد من المرضى المصابين بالربو أجهزة استنشاق لا تحتوي على أكثر من ملح وماء وأوهموا أن فيها مواد سمية للتحسس وقد ذكر هؤلاء المرضى أنهم أحسوا بزيادة في تضيق قصباتهم التنفسية وازدادت صعوبة تنفسهم.. وفي أطول دراسة مستمرة أجرتها الدكتورة (كارولين) في كلية الطب في جامعة (جونز) على ١٣٢٧ طالب شملت الدراسة سلسلة طويلة من البحث حول في الأحوال الوراثية والاجتماعية والمرضية والنفسية المحيطة بالطلبة التي أجريت عليهم الدراسة لاكتشاف العامل الأكثر تأثيرًا على الأمراض والوفيات وبعد سنين جاءت النتيجة التي شكلت صدمة لكل المعنيين

حيث تبين أن معظم الوفيات ناتجة عن الانقباض والاختلال النفسي أكثر من أي مرض أو حادث آخر.

* **إن التخيل أهم شيء في مجال العقل:** فهو قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها مع بعضها البعض وقد تستنبت وتصنع حقائق لا وجود لها دون أن تستعين بالقوانين أو العالم الخارجي.

* **إن انفعالا واحداً مثل الخوف مثلا :** يتسبب في تغيير مسار وظائف وأعضاء الإنسان والمراكز العصبية والغدد مما يربك عملها ويجعلها في حالة سلبية.



عن طريق التنويم بالإيحاء يمكنك برمجة عقلك الباطن بمعتقد جديد يساعدك في التغلب على تلك العادة السيئة، فمثلا الشخص الذي يعاني من التدخين يتم توعية عقله الباطن بحقيقة العلاقة بين التدخين والتوتر (وهي أن التدخين يزيد من شعورك بالتوتر)، تغير هذا المعتقد قد يجعل الشخص يشعر برغبة أقل في التدخين وبالتالي يقلع عنه. طبعًا تغيير معتقد واحد قد لا يغير شيئًا ولكن إذا عولجت كل المعتقدات الخاطئة عند الشخص فسيصبح التغلب على تلك العادة السيئة أمر سهل.

استخدامات التنويم المغناطيسي

يستعمل التنويم المغناطيسي ليس لعلاج الأمراض ولكن لتلطيف أعراض المرض فيعد العلاج بالتنويم الإيحائي واحدًا من أكثر الوسائل العلاجية سلامة وفعالية لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية.

ويعزز العلاج بالتنويم الإيحائي القدرة على الاستقلال والقدرة على مواجهة المشكلات بالإضافة إلى زيادة التغلب على العديد من المشكلات النفسية والتعامل معها بصورة صحية.

إيجابيات وسلبيات التنويم

تشمل المميزات الإيجابية للعلاج بالتنويم الإيحائي إلى درجة عالية من الاسترخاء وتقليل من مستوى التوتر والشد العصبي.

يوصي العديد من الأطباء والمعالجين النفسيين بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الإيحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة أفضل.

ولا ينصح للحوامل والأطفال باستخدام هذا العلاج، وأيضًا الأشخاص الذين يستعملون مجسات طبية أو منظمًا لضربات القلب حيث قد يتداخل المجال المغناطيسي مع عمل هذه الأجهزة وعمومًا العلاج بالمجال المغناطيسي آمن وليس له مضار أخرى.

والتنويم المغناطيسي عمومًا آمن ولكن لا يمكن استبداله بالطب التقليدي ولكن يستخدم بجانبه وأيضًا التنويم الذاتي آمن ولا خطورة منه.

ومن إيجابياته:

١- برمجة العقل الباطن لمقاومة مرض موجود أو أمراض متعددة.

٢- حسم بعض الصراعات الداخلية النفسية.

٣- برمجة الجسد على التكيف مع الآلام الطارئة.

٤- برمجة العقل الباطن على الاسترخاء والهدوء والشعور بالسلام الداخلي.

٥- التغلب على العصبية.. مواجهة أنواع المخاوف.

٦- البرمجة على السعادة والتخلص من الاكتئاب والضيق المستمر.

٧- التخلص من الوساوس التسلطية والأفعال القهرية.

٨- برمجة العقل الباطن على الأهداف الإستراتيجية.

٩- علاج بحة الصوت، الماء الأزرق بالعين، تشنج الوجه.

١٠- علاج سرقعة الأسنان أثناء النوم، نتف الشعر عند الصغار والكبار.

١١- علاج التأتأة عند الكلام، فقدان الشهية للطعام، الشراهة عند تناول الطعام، السيطرة على الوزن (زيادة/ نقصان)، التغلب على الخمول.

١٢- علاج الكسل، الشعور بالإجهاد، الشعور بخيبة الأمل، زيادة مستوى التركيز، الاكتئاب، الإحباط، الأرق، التوتر،

النسيان، التبول اللاإرادي، نوبات الفزع، الخوف من السفر بالطائر، بالبحر، الأماكن المرتفعة، المزدحمة، الضيقة، الحيوانات الأليفة، اكتساب الثقة بالنفس، حل مشكلات وصعوبات التعليم، ألم الشقيقة (الصداع النصفي)، تخفيف الألم، القدرة على التحدث أمام الناس (الخطابة، تحسين العلاقات العامة مع الآخرين، تحسين الأداء الوظيفي).

١٣- التوقف عن التدخين، تحسين الأداء الرياضي للرياضيين.



١٤- علاج الخلافات الزوجية، الخلافات العائلية، تحسين التعامل مع الآخرين.

١٥- علاج الشلل الهستيري، حل العقد النفسية، ارتفاع ضغط الدم النفسي، سكر الدم النفسي.

وغير ذلك الكثير بشرط واحد وهو ان يكون المريض او الذي يرغب بالنوم مغناطيسيًا مهيئًا لذلك ومعتقدًا به.

أمثلة على ذلك:

١ - الإقلاع عن التدخين في خمسة أيام



حيث استخدمها حوالي ٢٠ مليون مدخن بنجاح (عشرون مليونًا أقلعوا عن التدخين).

البرنامج يعرف باسم الأيام الخمسة ويطبق كما يلي:

اليوم الأول:

١- يردد المدخن لنفسه وبرغبة قوية أنه لن يدخن على الإطلاق.

٢- ثم يبدأ يومه بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس تنفسًا عميقًا وفي كل مرة يعد من ١ إلى ٥ ثم يركع ركوع الصلاة ويخرج النفس من الفم. ثم يكح ٣ مرات مع رفع الحجاب الحاجز في كل مرة مما يؤدي إلى رفع كفاءة الرئة.

٣- الحصول على حمام ماء فاتر أو ماء بارد في الصباح الباكر لمدة ثلاث دقائق مع تدليك الجهة اليسرى من الصدر والذراع الأيسر بفوطة مبللة بالماء حتى يحمر الجلد وذلك لتنقية الدم من النيكوتين.

٤- بعد ذلك يمارس رياضة المشي لمسافة ٥٠٠ متر.

٥- المواظبة على شرب الماء بحيث لا يقل عن ٢ لتر مع تناول عصير البرتقال والليمون.

٦- بعد الظهر يحصل على حمام مرة أخرى مع التدليك.

٧- قبل النوم يقوم بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس تنفسًا عميقًا وفي كل مرة يعد من ١ إلى ٥ ثم يركع ركوع الصلاة ويخرج النفس من الفم ثم يكح ٣ مرات مع رفع الحجاب الحاجز في كل مرة ويحصل على حمام للمرة الثالثة مع نفس التدليك.

اليوم الثاني:

يكرر ما سبق مع تغيير منطقة التدليك إلى منطقة الصدر الأيمن والذراع الأيمن مع الدعاء إلى الله بنية صادقة أن يساعده على الإقلاع عن التدخين.

اليوم الثالث:

تكرار ما سبق مع تدليك منطقة البطن والظهر مع الدعاء إلى الله.

اليوم الرابع:

تكرار ما سبق مع تدليك الساق اليسرى فقط.

اليوم الخامس:

نفس البرنامج مع تدليك الساق اليمنى فقط.

وثبت علميًا أن التدخين يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة ولقد وضعت هيئة الصحة العالمية التدخين على قائمة أسباب الوفاة يليه الإيدز ثم الإدمان.

وتذكر أن السيجارة التي تدخنها تحتوي على ٣٠٠٠ مركب كيميائي.





٢- زيادة الوزن

وهناك طرق كثيرة لتخفيفي الوزن كالتمارين الرياضية والغذاء الصحي الذي يصفه متخصص التخسيس لكن ذلك كله خلال الوعي أما في التنويم فنحن نتعامل مع الأسلوب الفكري الذي سبب هذه المشكلة ونقوم بتغييره تحت التنويم فيكون التأثير أكبر بإذن الله.



نقوم بعمل أربع جلسات لتخفيف الوزن، نقوم بعمل جلسة في بداية الأسبوع ونطلب منه التطبيق لمدة سبعة أيام على الأقل يطبقها مرة واحدة في اليوم. والأفضل تطبيقها من ثلاث إلى سبع مرات في اليوم، ثم نطلب منه مراجعتنا بعد نهاية الأسبوع لتقييم الوضع.

وهي على أربعة مستويات تحت التنويم العميق:

١- تحفيز النظام. ٢- الطعام.

٣- الرياضة.   ٤- التجديد في الشكل الخارجي.

الأسبوع الأول: تحفيز النظام:

وفيه توضح أهمية تخفيف الوزن وتوضيح المشاعر التي تعقب تخفيف الوزن والحالة الفسيولوجية والنفسية التي يملكها الشخص بعد تخفيف الوزن.

الأسبوع الثاني: الطعام:

وذلك بأن تعطيه اقتراحات حول الطعام الصحي الذي يساعد في تخفيف وزنه، وذلك بعد الرجوع لطبيب متخصص أو متخصص في الغذاء الصحي الخاص بتخفيف الوزن.

الأسبوع الثالث: الرياضة:

وذلك بأن تعطيه اقتراحات خاصة حول الرياضة المناسبة التي تساعده في تخفيف وزنه وذلك بالرجوع لمتخصص في التمارين الرياضية الخاصة بتخفيف الوزن.

الأسبوع الرابع: التجديد في الشكل الخارجي:

وذلك بأن تعطيه إيحاء بشكله الخارجي وبعض مناطق الجسم التي تحتاج إلى تخفيف وكأنها قد تخفيفها، وقد وصلت إلى الحالة المرغوبة.

استأذنه في الرياضة والطعام قبل التنويم.

«هل هناك نوع من أنواع الطعام يمكنك تناوله أو عدم تناوله؟ هل يمكنني أن اقترح زيادة/ نقصان استهلاكك لتلك الأنواع من الطعام؟»



لقد أثبت التنويم الإيحائي إمكانية التخلص من أي نوع من أنواع الخوف الشديد، الذعر، الهلع phobia مثل:

- الخوف من المرض.
- الخوف من الموت.
- الخوف من الأماكن الضيقة.
- الخوف من المرتفعات.
- الخوف من الطائرة.
- الخوف من المصعد.
- الخوف من الماء.
- الخوف من الطعام.
- الخوف من الحيوانات.
- وغيرها (أكثر من ٧٠ نوع).



والمقصود هنا الخوف الشديد الخارج عن المألوف فإن الخوف غريزة فطرية ولكن إذا أصبح هلعًا أو ذعرًا بحيث يمكن أن يؤدي إلى أن يفقد الإنسان السيطرة على مشاعره ثم يتجاوز ذلك فقد يؤدي إلى أن يفقد المصاب السيطرة على تصرفاته.

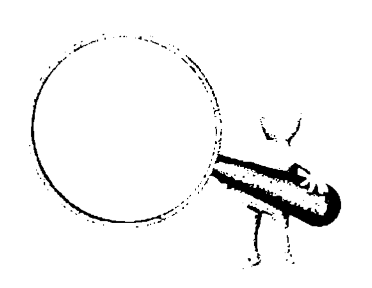
أسبابه:

حدث يمر بالإنسان غالبًا في صغره ولم يستطع التخلص من المشاعر السلبية حين ذاك ويسمى ذلك: intial sensitizing event ((ISE) ، ومع النضوج يتناسى الحدث بل غالبًا يمكن أن تختفي المشاعر السلبية، ومن ثم يحدث للإنسان حدث آخر له ارتباط مباشر أو غير مباشر بالمشاعر السلبية السابقة ويسمى ذلك Sysimptom producing event فتظهر عنده أعراض الهلع phobia وغالبًا لا يتذكر المصاب السبب الرئيسي ISE وهذا الذي تسمعه من الكثيرين حيث يقول مثلا (إنني أرتعد من ركوب الطائرة ولم يسبق لي أن واجهت أي مشكلة في رحلة ما)!!

بينما السبب الرئيسي مخزن في مستودع الذكريات والمشاعر (العقل اللاواعي) وكما معروف ومفهوم أن أغلب القضايا مخزنة في العقل اللاواعي وحتى تلك التي قد لا نتذكرها أو حتى ندرك وجودها.

ومع إحداث التنويم يمكن العمل وبشكل مباشر مع هذا الجزء من العقل والوصول إلى السبب أو الأسباب الرئيسية ثم إحداث التغيرات المنشودة والتخلص وبفاعلية من الأحاسيس السلبية مع تعزيز المشاعر الإيجابية البناءة وعادة النتيجة تكون إنهاء وزوال المشكلة بالكامل أو على أقل تقدير تخفيفها إلى أن تصبح في درجة معقولة ويمكن السيطرة عليها.

وعادة يحتاج الأمر من ٣ إلى ٦ جلسات لإنهاء المشكلة وهذا بالتأكيد أصبح معجزة في حد ذاته حيث يتم إنهاء مشكلة مؤرقة في جلسات بعدد أصابع اليد الواحدة.



نجح كفيف مصري في كشف أسرار القراءة باللمس للمكفوفين والمبصرين وضعاف البصر وكذلك مساعدة تلك الفئات على اكتشاف مواطن الإبداع لديها من خلال إعداده لأول خريطة ذهنية للمكفوفين تمكنهم من اكتشاف ذاتهم وتطوير أنفسهم.. الكفيف المصري هو محمد عبد الفتاح الشيشيني وهو يستخدم التنويم المغناطيسي في علاج

العديد من الأمراض النفسية عن طريق إحداث التغيير الداخلي في العقل الباطن للإنسان، كما نجح الشيشيني في أن يكون أول كفيف في العام يقوم بتدريب الخرائط الذهنية للمكفوفين في العالم وأن يصبح خبيرًا في مجال التنمية البشرية.



4

المبادئ التي يجب مراعاتها عند استعمال التنويم بالإيحاء



بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند استعمال:



كونك مؤهلا على أي مستوى لا يعطي لك الحق أن تسمي نفسك مختصًا إلا إذا كنت فعلا مختصا.

١ - مراعاة أسرار وخصوصيات الناس التي تقوم بمعالجاتهم.

٢ - الاحترام الكامل لكرامة وسلامة الشخص لفظًا وسلوكًا.

الأفكار الخا ئة عن التنويم بالإيحاء :

- الاعتقاد بان التنويم بالإيحاء سحر وأن من يقوم به ساحر.

- لا يمكن إطلاقًا أن يجعلك شخص تفعل شيئًا ضد مبادئك أو قيمك.

- الحكم على هذا العلم بأنه حرام أو يتعارض مع بعض المذاهب الدينية بدون معرفة أساسًا لمن يحكم بالعلم.

- هناك من يقول: إن هذا العلم ليس له وجود فهو مجرد شعوذة ولكن سوف تجد أن الكون لا يوجد دون وجوده.



- هناك من يقول: إن له قدرة على علاج أي مرض وهذا خطأ.

هل الإنسان في مرحلة تنويم ول عمره؟

انظر إلى الأشخاص مثلا وهم في المصعد الكهربائي (الأسانسير) من الممكن أن يخرج شخص في دور غير دوره حيث يكون هكذا في حالة من حالات التنويم.

ألم تنم في وقت ما وأنت تشاهد التلفاز؟

في هذه الحالة أنت لم تنم ولكنك نومت بسبب التركيز والإيحاءات والاسترخاء ولأن التلفاز به طاقة كهرومغناطيسية والعينانُ بهم طاقة كهرومغناطيسية عندما اتحدتا معًا ومع وجود باقي الأشياء أدى هذا

إلى تنويمك، وفي هذه الحالة تأكد أن التليفزيون يعمل بداخلك وهذه المعلومات تذهب إلى العقل الباطن، ولذلك يأتي لبعض الناس انعكاسات نفسية بسبب أشياء مثل هذه أثناء مشاهدة أفلام مرعبة مثلا فتجده يخاف من أشياء ويحلم أحلاما مرعبة تأثرًا



بما شاهده، فأي شيء تحس به كسعادة أو فرحة أو حزن أو حركات لا إرادية أو السرحان أو الاسترخاء أو أحلام اليقظة أو غيره كل هذا يعتبر إيحاءات ودخولا في مرحلة الألفا.

عندما تعطي أوامر مثل افعل كذا – قف – اجلس – خذ نفسًا عميقًا.. هذا يسمى إيحاءًا مباشرًا Direct Command تستخدم في التنويم بالإيحاء.

ويوجد الإيحاء غير المباشر Indirect Command ويكون غير ملفوظ كالتثاؤب – الابتسامة – السخرية.. فمثلا عندما يتثاءب أحد أمامك فتتثاءب معه.

يوجد أيضًا تغير التركيز أو الانتباه Change Focus مثلا عندما تكون سرحان في شيء ثم يقوم أحد بالإشارة إليك بشيء معين فغيَّر

انتباهك أو تركيزك وقام بعمل استدلال معين أي معنى معين.

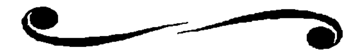
توجد إيحاءات سلبية مثل عندما يعصبك شخص فمعنى هذا أن هذا الشخص سبب لك أحاسيس سلبية، في حالة عدم وجود هذه الأحاسيس لا تكون موجودة ولكن وجوده سواء شخصيًّا أو في ذهنك يسبب لك هذه الأحاسيس السلبية وهذه الإيحاءات السلبية، ويمكن أن نستخدم الإيحاءات السلبية ونربطها بشيء يجعل الشخص يبعد عن شيء به ألم له.

توجد إيحاءات إيجابية كتقدير الناس لك فبعض الأشخاص يحبون أن يقدرهم الناس ويحبطون عندما لا يقدرهم الناس ونذكر في ذلك ما قاله (وليام جيمس) والذي يطلق عليه أبو علم النفس الحديث إذ قال: إن الناس تقضي معظم أيامها منتظرة الآخرين يقدرونهم وهنا قال جملته:



«لو انتظرت تقديرًا من الآخرين ستقابل إحباطًا تامًا لأنك تنتظره».

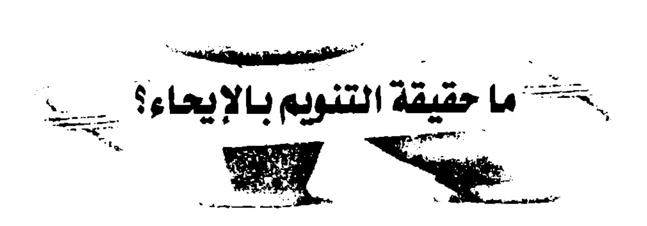
التنـويم بالإيحـاء حالـة طبيعيـة وكـل الابتكـارات التـي ابتكرهـا الإنسان حدثت في مرحلة الألفا حيث إنه بدون هذه المرحلة لم تكن توجد ابتكارات ولكان الوجود مستحيلا وهذه من ضمن نعم الله سبحانه وتعالى علينا، والذي يؤكد أن التنويم بالإيحاء حالة طبيعية نجد أنه قبل أن يحدث النوم ندخل أولا في أوائل الألفا حيث نكون في البيتا ثم نتعب أو راحة تدريجيًّا ثم تبدأ العينان في الإقفال وتفتح ثم تكرر ببطء ثم أبطأ فأبطأ ثم يحدث تجمد وعندما تدخل في هذه المرحلة تكون قد أنهيت البيتا وبدأت تدخل في الألفا ثم يتغير تركيزك تمامًا يكون داخليًّا ثم تذهب إلى عالم ثانٍ وهنا تكون في مرحلة الألفا وهذا ما أثبته مالتن أريكسون حيث أثبت أن التنويم بالإيحاء حالة طبيعية ويصل لها كل الناس وبغيرها لا نستطيع النوم ولا الراحة.



5

حقيقة التنويم بالإيحاء





ما حقيقة التنويم بالإيحاء؟

ممكن اعتباره فنًا أو علمًا أو هو حالة طبيعية جدًّا يصل إليها كل البشر حيث إن العقل والجسد يكون مرتاحًا.

وهو عملية تطورية أي أنه متغير ومستمر في التغير حيث يأخذني من حالة إلى حالة أخرى من حزن إلى فرح مثلا، أي يمكن استخدامها للتغير.

ملحوظة:

كل التعليم والتغير لا وعي فتجد أنك عندما تحاول أن تغير عادة مثلا تجد أن كل جزء فيك يقاومك ولكن يتغير عندما تصل للعقل اللاواعي لأنه يملك مخازن الذاكرة فعندما تقول شيئًا وتكرره أكثر من مرة وتربط معه أحاسيسك سيصبح اعتقادًا وعند تكرير الاعتقاد يصبح تخزينًا.

ولذلك [illegible]: يجب أن تراعي عند التفكير في شيء كيف تفكر؟ لأنك لو فكرت في فكرة وكررتها أكثر من مرة ووضعت بها أحاسيس ستسجل في العقل اللاواعي أو التلقائي ويتم تخزينها وبالتالي تظهر مع سلوكياتك ولذلك نجد أن أكثر من ٩٠٪ من سلوكياتنا تلقائية نفعلها من غير تفكير ولتغير المعلومات التي تم تخزينها في العقل لابد أن

تقوم بعمل تغيير في هذا التخزين وذلك بالوصول للعقل اللاواعي وتضع شيئًا مكان ما تريد تغييره فعندما يقوم المخ بعمل دورته يجد شيئًا مكان شيء وهذا قانون الاستبدال فالمخ لا يحذف فلابد من وجود شيء مكان آخر ويرجعك له ثانية حيث يجب أن يعرف لماذا تريد أن تحذفها ثم بعد ذلك يحدث التغير في العقل اللاواعي.

حكمة:

معنى الحياة هو معنى اتصالك مع نفسك ثم مع الآخرين فعندما تتصل بنفسك بطريقة صحيحة ستتصل بالناس بطريقة صحيحة وإن لم تعرف كيف تتصل ستصبح مذبذبًا، مرة منضبطًا مرة سيئًا، إلى أعلى وإلى أسفل هكذا لأنك من داخلك غير متزن وفي هذه الحالات نجد أن التنويم بالإيحاء يوصلك إلى مرحلة اتصال والسبب عندما تصل إلى مرحلة الاسترخاء التي نسميها بمرحلة الألفا يكون المخان الشمال واليمين متزنين بنفس درجة الراحة ولكن في النهار مرحلة البيتا لو كنت تكتب بيدك اليمنى سيكون عقلك الشمال عاليًّا جدًّا من الطاقة والثاني يدعمه ولكن عندما تصل إلى مرحلة الألفا تصبح مبتكرًا وتنتج وتأخذ أحسن قرارات ويحدث اتصال بنفسك وتحس براحة ونصل لهذه المرحلة الألفا طبيعيًّا أثناء الصلاة إن كنت تصلي بخشوع ويمكن استخدامها أيضًا للوصول إلى الخشوع.

وهذا يوضح أنه علم متكامل وليس خزعبلات وفسقًا ومثل هذا الكلام.

ومن كل هذا الكلام نستفيد أن التنويم بالإيحاء هو حالة طبيعية لأن العقل والجسد يصلان لراحة وفي هذه الحالة يكون العقل اللاواعي متفتحًا أكثر ويأخذ إيحاءات والسبب في هذا أن العقل اللاواعي هو الذي يحتوي على مخازن الذاكرة والأحاسيس وفي هذه الحالة يكون الشخص المسئول عن التنويم بالإيحاء (المختص) يكون هو العقل الواعي وهو الذي يعطي تأكيدات وإيحاءات مباشرة للعقل اللاواعي وبالتالي يقدر على مساعدة الشخص وتوصيله إلى بر الأمان وهذه هي فائدة التنويم بالإيحاء.

وأيضًا هو عملية تطويرية حيث إنه يتغير من حالة إلى حالة أخرى.

فالتغير كله لا واعٍ مثل من يريد أن يقلع عن التدخين ويحاول كثيرًا ولكنه لا يقدر ولو قدِر أن يقلع عنه فإنه يكون في هذه الحالة قد وصل إلى العقل اللاواعي بالألم حيث إنه يريد أن يقلع عنها فيتوجع من شيء أو من ألم أو مرض بسببها فحدث تحطيم روابط فأدى إلى إقلاعه عنها، ومن جهة أخرى عندما يوضع الإنسان في موقف عاطفي قوي يمكن أن يغير حياته.

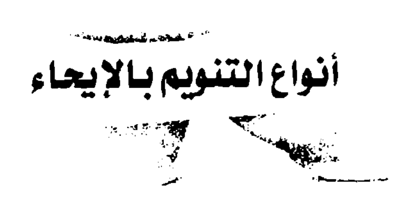
ونجد كل حياتنا تعتمد على هذه الأشياء فنستخدم عقلنا وحواسنا أي جهازنا العصبي ونعتمد على التقليد فتجد مثلا الطفل يقلد والديه، الطالب يقلد أستاذه، اللاعب يقلد مدربه، ومن ثم بعد ذلك التمثيل حيث تمثل النماذج المتميزة.



6

أنواع
التنويم بالإيحاء





يوجد نوعان من التنويم بالإيحاء:

١- **التنويم بسبب تخصصين:** أي أن مختصًا من العالم الخارجي هو الذي يقوم بتنويمك.

٢- **التنويم بالإيحاء الذاتي:** حيث أنت من تدخل نفسك في التنويم.

فمثلا عندما تريد أن تقوم لصلاة الفجر..



أولاً: اعط لنفسك أسبابًا؛ لماذا تريد أن تقوم لصلاة الفجر؟؟

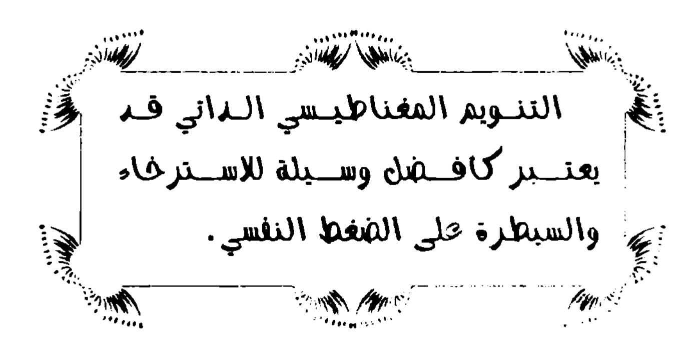
ثانيا: قم بشرب كوب من الماء.

ثالثا: خذ نفسًا عميقًا وأخرج الزفير أطول من الشهيق.

حيث إن المخ يتغذى على الأكسجين والجلوكوز والماء ومع دخول الأسباب والأحاسيس بالتالي تقدر على القيام بإذن الله.

*** لماذا أنت لا تقدر على القيام في وقت معين؟**

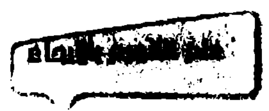
لأن تركيزك قبل أن تذهب إلى النوم على أنك لن تقدر على القيام وعلى أنك تحتاج إلى النوم في هذا الوقت ولأنك ربطت القيام من النوم بالألم وليس بالسعادة وبالتالي تملأ بالكسل فلا تقدر على القيام.



فإما أن يكتب الشخص نصًّا معينا ويقوم بتسجيله على آلة التسجيل ثم يقوم بعد ذلك بسماعه ليحدث له التنويم.

وهي تتم على خطوات بسيطة يمكن لاي شخص مدرك ان يتعلمها بسهولة:

١- اختر وضعًا مريحًا كالجلوس على أريكة أو الاستلقاء على السرير لمد ١٠ دقائق على الأقل بعيدًا عن أي إلهاء خارجي.



٢- أغمض عينيك وركز على إرخاء كامل جسدك من الأقدام إلى الرأس.

٣- ابتدأ باسترخاء قدميك وأصابعهما وردد لنفسك كلمة «استرخ» مرارًا حتى تشعر بوخزة دفء في كل عضلة من عضلات جسمك ابتداء من القدمين وتابع الاسترخاء مهما حصل لأنك مع مرور الزمن ستزيد طاقتك على ذلك.

٤- عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك حافظ على تركيزك الفكري على إرخاء باقي أجزاء الجسم والشعور بزوال أي توتر عصبي يرتباك.

٥- تابع مسيرتك وركز على عضلات الأرجل والكاحلين وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.

٦- اشعر باللذة عندما يزول التوتر والانكماش من كل أجزاء جسدك.

٧- عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق واستنشاق الهواء وزفره بسرعة مسترخية منتظمة حتى تشعر بالاسترخاء التام.

٨- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك أعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسمك مثل الأقدام والأرجل والذراعين والبطن والصدر والوجه والرأي مع شعورك بدفء عارم يغمر جسدك وتركيز تفكيرك على ذلك الشعور مع تكرارك لنفسك بوجوب الاسترخاء خصوصًا عندما تصل إلى الصدر وتستعمل التنفس العميق والمنتظم.

٩- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة حوّل أفكارك بعيدًا عن الروتين المألوف وأبعد عنك كل الهواجس والاضطرابات الفكرية واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تمامًا من تنويمك المغناطيسي الذاتي فتردد مثلا أنك ستستطيع القيام بمشروع خاص وصعب بنجاح وحماسة وأنك ستحول

أي شعور بالغضب بشعور بالمحبة والثقة تجاه نفسك والآخرين ومعاملتهم بكل محبة ورفق ومسامحتهم لأخطائهم ومسامحة نفسك والتعالي على الحقد والضغينة. عليك أن تردد تلك الاقتراحات عدة مرات في أثناء التنويم المغناطيسي الذاتي.

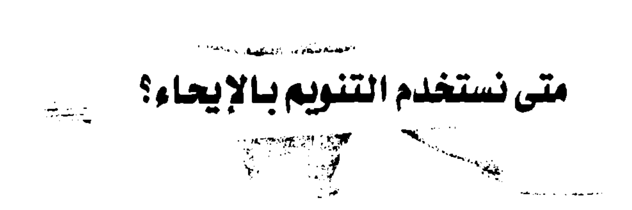
١٠- حاول فعل تلك الوسيلة الفعالة والسهلة وستحصل على نتائج ممتعة ومرضية خصوصًا إذا ما استعملتها مرة ومرتين في اليوم وتذكر أنك كلما ثابرت عليها أصبحت سهلة بحيث إنك ستتمكن بعد بضعة أسابيع بالاسترخاء التام بسرعة وفي أصعب الظروف.



7

متى نستخدم التنويم بالإيحاء؟





متى نستخدم التنويم بالإيحاء؟

١ – من أكثر استخداماته أو التطبيقات التي يستعمل فيها هو الإقلاع عن التدخين وإنقاص الوزن حيث يمكنك مساعدة الناس على التخلص من التدخين وعلى إنقاص الوزن.

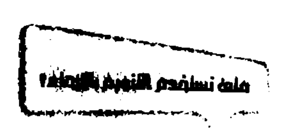
مثال على ذلك: رجل أتى إلي وقد كان يدخن بشراهة في كل الأوقات ولم يكن يعمل ولا يفعل شيء غير التدخين ولم يكن له غير زوجته وكان قد جرب كل السبل والوسائل لكي يقلع عن التدخين ولكنه لم يستطع وكان لابد أن يقلع عنه وإلا تكون نهايته الموت لأنه أصيب بالعديد من الأمراض في الرئة ومناطق أخرى، فسألته:



أتشرب أمام زوجتك؟

فقال: نعم.

فقلت له: أتريد أن تموت زوجتك؟



فتعجب الرجل وكان رده بالطبع لا فنصحته وقطعت عليه وعد بأن لا يدخن أمامها حتى لا يؤذيها هي الأخرى.

ثم بعد فترة سألته أن يذهب للتمشية وزيارة بعض المرضى الذين لا يمكن له أن يشرب أمامهم وبهذا قد حصرته وشغلته بأشياء عديدة حتى لا يفكر في التدخين مرة أخرى، ومن ثم بعد ذلك نجح في التخلص من التدخين مرة بعد مرة.

٢- يستخدم في العمليات الجراحية.

٣- يستخدم في التغلب على الانفعالات السلبية ومعظم الأمراض النفسية.

٤- يستخدم في التغلب على معظم الآلام والأوجاع والأمراض العضوية.

٥- تعزيز الأداء والتعليم وتقوية الذاكرة.

٦- المساعدة الفعلية في حالات الولادة حيث تخلص المرأة الحامل من الألم.

٧- تحقيق الأهداف التي تحددها وبناء مستقبل إيجابي.

٨- في مساعدة شخص يعاني من مرض ينبئ بالموت.

٩- في مساعدة شخص يعاني من اضطرابات نفسية.

١٠- في مساعدة شخص يعاني من كبت أو صدمة عنيفة.

ومتى لا نستخدمه؟

١- في حالة عدم وجود الطبيب المختص للشخص المصاب.
يجب مراعاة أن تتم مساعدتك للشخص المصاب في وجود الطبيب المختص بالحالة.

٢- مع السيدات دون وجود تسجيل وشهود وعقد بذلك.
يجب أن تكون حريصًا عند استعمال التنويم بالإيحاء مع السيدات فلابد من وجود تسجيل وشهود ولابد أن تمضي عقدًا بذلك.

التوجيهات الخاصة بتدريبات التنويم بالإيحاء:

١- يجب أن تدخل في التدريب سريعًا بدون تضييع وقت.

٢- من غير المجدي أن تتحدث عن التدريب قبل القيام به تجنبًا لتضييع الوقت.

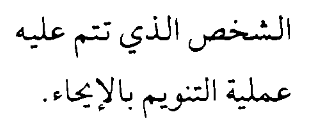
٣- البعد عن مصادر الضوضاء من أجل التركيز.

٤- يجب عمل ومراجعة التدريب أكثر من مرة.

٥- يتم تقسيم المجموعة إلى فردين أو ثلاثة:

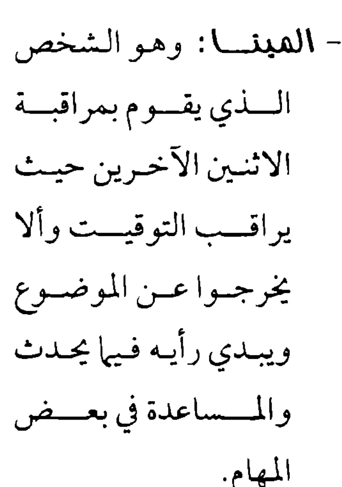
- **المبرمج:** الشخص المنوم بالإيحاء الذي يقوم بالتنويم.

- **الشخص تحت الملاحظة** (Subject): وهو



الشخص الذي تتم عليه عملية التنويم بالإيحاء.



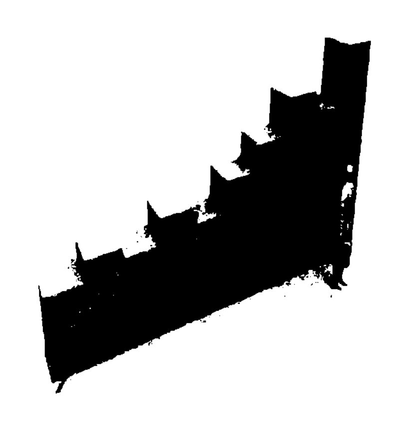


- **الميناء:** وهو الشخص الذي يقوم بمراقبة الاثنين الآخرين حيث يراقب التوقيت وألا يخرجوا عن الموضوع ويبدي رأيه فيما يحدث والمساعدة في بعض المهام.

٦- عدم تجربة شيء بنفسك من دون الرجوع إلى المختص.

٧- يجب أن يجاوب الشخص تحت الملاحظة على المبرمج بصراحة.

٨- تغـير المهـام حيـث إن من قام بالمبرمج يبدل مع الميتا وهكذا حتى يجرب الكل.



٩- مـن المهـم جـدا التمتـع بـها تفعـل حتى تتفاعـل مع ما تفعل وتتعـايش معه.

١٠- ألا تعتقـــد أن هــــذه العملية هي الحل لكل المشكلات ولا تعتقد في نفسك أنك معـالج أو أنـت مـن تعـالج ولكـن أنـت سـبب في العـلاج وضعك الله حتى تساعد الناس فالله هو الشافي فيجب أن يكون إيمانك بالله عاليا حتى يكرمك الله سبحانه وتعالى.



8

مرحلة الألفا



يعمل المخ دورة تسمى الدورة الذهنية وهذه الدورة تكون بسرعة معينة، السرعة الأولى تسمى:

البيتا: وهى التي نتحدث بها عادة ونتعامل فيها مع الآخرين وهى أسوأ مكان تأخذ فيه قرارات في حياتك.

فلابد من الوصول إلى مرحلة الألفا حتى نستطيع أن تأخذ القرار حيث يكون المخ الشمال واليمين مرتاحاً.

والبيتا ذبذبات المخ بها من ١٤ إلى ٢٨ دورة في الثانية الواحدة، وفائدة البيتا أنك تستطيع من خلالها أن تأخذ معلومات وأن كل التحليل والمنطق موجود بها فتستطيع أن تتعلم وتحلل وتفكر... وهكذا ولكن عندما تريد أن تأخذ قرارا لابد أن تكون في مرحلة الألفا، واليابانيون من أوائل الناس الذين اكتشفوا الألفا في اتخاذ القرار.



مرحلة الألفا تكون نصف البيتا حيث تكون دورات أو ذبذبات المخ فيها من ٧ إلى ١٤ دورة في الثانية تكون بطيئة جدًّا ويكون المخان في راحة تامة.

وتوجد مرحلة الثتا تكون نصف مرحلة الألفا ويكون عدد الدورات فيها من ٣ إلى ٧ دورة في الثانية وهي تعميق للتنويم وللراحة، ونستخدمها في العمليات الجراحية، وفي الاسترجاع بالعمر لحل مشكلة حدثت في الماضي.

ثم آخر مرحلة وهي مرحلة الدلتا وتسمى الموتى والصحوة اليومية وهي التي ننام فيها ولا نشعر بأي شيء في الدنيا إطلاقًا وتسمى مرحلة العلاج وهي فضل من الله سبحانه وتعالى علينا حيث بعدها نشعر براحة تامة، والدلتا نصف الثتا وعدد الدورات فيها من ٠ إلى ٣ دورة في الثانية، وحتى هذه اللحظة لم يُوصل أحد شخصًا إلى مرحلة الدلتا إطلاقًا.

كيفية الوصول إلى مرحلة الألفا :

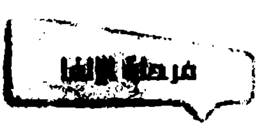
- الضغط والاسترخاء.
- التركيز.
- التنفس.



- إرخاء عضلات العينين.
- المرحلة الثلاثية.
- الاسترخاء الجسماني.
- الاسترخاء الذهني.
- التأكيدات (استرخ الآن).

١) **الضغط والاسترخاء**: حيث عندما يشعر الإنسان بحالة من العصبية تجد أنه إذا قبض على شيء ثم يتركه مثلا على يديه تجد الشعور بالراحة حيث يتم في هذا الوقت تجميع طاقتك في مكان واحد ويجعل العقل اللاواعي يفتح وعندها تشعر بالراحة.

٢) **التركيز**: حيث نذهب إلى نقطة التركيز والموجودة أعلى الحاجبين في منتصف الجبين حيث إذا وضعت يدك هناك أو نظرت إلى أي شيء في هذا المستوى على بعد حوالي ٤٥ سم ونظرت إليها ستجد نفسك لا تفكر في شيء حيث يكون المخان الأيسر والأيمن مركزين على نقطة واحدة



وفي هذه الحالة تصل إلى راحة ذهنية وجسمانية، فعندما تريد أن تركز في شيء خذ نفسًا عميقًا وانظر إلى نقطة التركيز ثم انزل على الشيء الذي تريد التركيز عليه.

٣) **التنفس**: (٤-٢-٨) حيث تعد إلى ٤ أثناء الشهيق ثم تحتفظ بالهواء لعدتين ثم مع الزفير تعد إلى ٨، حيث عندما يكون الزفير أطول من الشهيق يؤدي إلى الاسترخاء حيث تحس بالراحة والاسترخاء.

٤) **إرخاء عضلات العينين**: نستخدمها عندما يكون شخص يقاوم أن يغمض عيناه فتقول له لا أريدك مغمضًا عينيك وبالتالي هو بعد فترة يشعر بالتعب وبعد ذلك يغمضها، وعندما ترتخي عضلات العينين وترتاح العينان بالتالي يرتاح الوجه، والوجه يحتوي على ٨٠ عضلة وعندما تصل إلى الراحة تستخدم ١٤ فقط وكل واحدة متصلة بمكان معين في المح وبالتالي تريح كل خلايا المخ وكل جزء في المخ يتصل بالجسم وبالتالي يرتاح الجسم.

٥) **المرحلة الثلاثية**: حيث تتخيل كأن أمامك رقم ٣ وكبره وصغره حتى يختفي ويظهر مكانه رقم ٢ وهكذا حتى يظهر رقم ١ ثم شهيق وزفير ٣ مرات، مرة مع كل رقم

وبالتـالي تـصل إلى اسـترخاء ذهنـي واسـتخدمت التخيـل الابتكاري.

٦) **الاسترخاء الجسماني**: أولا أي جزء في الجسم داخليًا أو خارجيـا يتحـرك بإذنـك وهـذا فـضل مـن الله سـبحانه وتعالى، سنبدأ من أول أصابع الأرجل حيث تركز على أصابع الرجل اليسرى وتعطيها الإذن بأن تسترخي وتحس باسـترخائها، ثـم اذهـب إلى أصـابع الرجـل اليمنـى فستجدهما مسترخين بإذنك أنت ثم بعد ذلك تبدأ بعمل استرخاء لكل جزء في جسمك حتى تصل إلى رأسك ثم قـم بعمـل اسـترخاء مـن رأسـك إلى أصـابع رجلـك وهنـا تحس بالاسترخاء الجسماني.

٧) **الاسـترخاء الـذهني**: أن تتخيل أنك في مكان مفضل لك مثلا كأنك على شاطئ البحر وتتخيل أنك تسمع صوت الأمواج وأنك تسير على الرمال وأن المياه تلمس وجهك وهنا تحس براحة ذهنية.

٨) **التأكيدات (اسـترخ الآن)**: أن تقول لنفسك أمر مباشر استرخي الآن مع التنفس (٤-٢-٨).



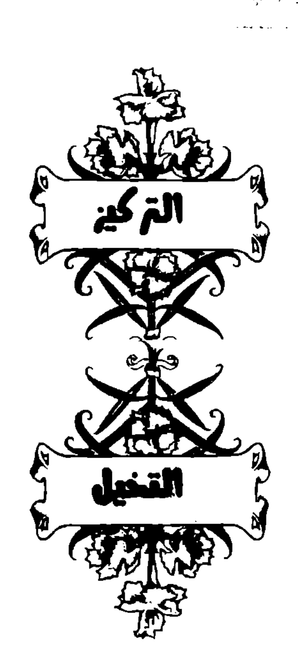
9

المفاتيح الأربعة للتنويم بالإيحاء



المفاتيح الأربعة للتنويم بالإيحاء





المفاتيح الأربعة للتنويم بالإيحاء الناجح:

١. **الرغبة**: أن يكون لدى الشخص رغبة عميقة ومشتعلة في أن يدخل في هذا العلم ويتعلمه وليس مجرد حب استطلاع فيجب أن يكون لديك أسباب لتعلمه لأن الأسباب تعطي الرغبة.

٢. **التركيز**: أن يكون لديك تركيز عالي في الشيء الذي تتعلمه وتفعله.

٣. **الاسترخاء**: أن يكون جسمك وذهنك في استرخاء تام.

٤. **التخيل**: حيث إن عملك يعتمد على التخيل الابتكاري أو الإبداعي.

المؤشرات الدالة على ان الشخص قد وصل الى عملية تنويم ام لا:

١- تجد إرخاء للعضلات وراحة بها.

٢- يحدث تناسق في الوجه حيث عادة ما تكون هناك اختلافات موجودة في أجزاء الوجه والعينين وعندما يحدث تنويم يكون الوجه متناسقاً.

٣- التنفس يتغير ويكون صوت التنفس أعلى قليلاً.

٤- اتساع حدقة العين.

٥- تغيرات في لون الوجه حيث يصبح وردي أو يصل إلى الاحمرار.

٦- حدوث حركات لاواعية أو لاإرادية مثل ارتجاف العينين.

٧- عدم تركيز النظر حيث لا ينظر إلى شيء معين.

٨- تباطؤ حركة الجسم.

٩- يمكن حدوث انتفاخ بسيط في الشفة السفلى.

١٠- تغير في الأحاسيس الداخلية من صورة إلى صوت وهكذا.

١١- هبوط الرأس إلى أسفل قليلاً.

مبادئ التنويم بالإيحاء:

التنويم بالإيحاء ظاهرة طبيعية (سبق شرحه)



التنويم بالإيحاء يعزز ويقوي القوى الكامنة في الانسان حيث انه يعلي الدوافع الموجودة داخل الانسان ويعلي قدراته.

مثلاً تجد في بعض الرياضات من يكسر مثلاً سبع خشبات أو ثمانٍ حيث يتم توصيله إلى مرحلة من الاسترخاء ثم تبنى عليها القوى الذاتية ويستطيع بعد ذلك فعل هذا.

التنويم بالإيحاء علاقة تعاون بين الشخص وذاته حيث يعلم الإنسان كيفية التحكم في ذاته.

التنويم بالإيحاء يجعلك تغسل كل ما هو ضار في الماضي.

التنويم بالإيحاء يساعد على تحويل السلوك والعادات السيئة إلى مصادر أكثر فائدة.

ملحوظة:

العقل الواعي قادر على الاتصال بالعقل اللاواعي والعقل اللاواعي ينفذ التعليمات أو الإيحاءات ولكن لابد من توافر بعض الشروط:

- أن تكون التعليمات واضحة.
- أن تكون محددة.
- أن تكون إيجابية.

- أن تكون مباشرة.
- أن تكون تكرارية.
- أن تكون في الوقت الحاضر ليس بها سوف أي لا تكون في المستقبل.

والعقل اللاواعي قادر على استيعاب أكثر م ٢ مليار معلومة في الثانية الواحدة ولكن العقل الواعي يستقبل يستوعب ٧ معلومات + أو – معلومتين في الثانية الواحدة، والعقل اللاواعي هو الذي يقوم ببرمجة العقل الواعي.

حكمة:

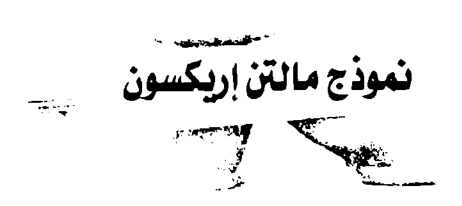
لو كان العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك، فيجب عليك أن تجد الحب والثقة في نفسك حتى تقدر على أن تحب الآخرين وبالتالي يحبونك ولا يؤذونك فإذا كنت تريد حب الناس فأحبهم أنت أولاً وإذا كنت تريد احترام الناس احترمهم أنت أولاً.



10

نموذج ملتن إريكسون في التنويم بالإيحاء





المبادئ الأساسية لأسلوب مالتن إريكسون:

الاتجاه الواقعي:

إن كل إنسان لديه القدرات على أن يدخل في عملية التنويم وذلك لأنها عملية طبيعية أو واقعية وما يحدث من مقاومة هو شيء طبيعي بمعنى أن الشخص به جزء أو شيء لم يتعرف عليه وعلى المبرمج تعريفه عليه.

مقولة مالتن اريكسون: «كل إنسان له في تاريخ ماضيه كل ما يحتاجه لتحسين حياته».

الاتجاه المباشر وغير المباشر
التوجيه للحاضر او المستقبل
توجيه الاستخدام.

الأسئلة التي كان يسألها مالتن إريكسون لشخص يأتي إليه لأول مرة لكي يدخله في عملية التنويم:

١- هل دخلت من قبل في عملية تنويم؟؟؟ الجواب لا.

٢- هل تعتقد أن حالة التنويم حالة عادية أو طبيعية؟؟؟

٣- هل تستطيع إيجاد نقطة في الحائط؟؟؟ لكي يجعله ينظر إلى نقطة التركيز.

٤- بينما تواصل النظر إلى هذه البقعة هل تحس أن جفنيك يرتعشان وبالتالي تتوحد ويبدأ في حالة التنويم.

٥- هل يغلقان فوراً أم ترتعشان أو لا؟؟؟ وبالتالي يركز تركيزه على عينيه.

٦- هل يزداد إغلاق العينين؟؟؟ وهل تزداد راحة؟؟؟

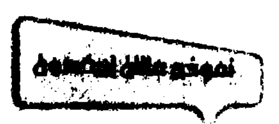
٧- هل يمكن أن تظل العين مغلقة؟؟؟ وبالتالي جعله يغمض عينيه.

٨- إن جاءت لك فكرة وأنت داخل التنويم لا تقاوم هذه الفكرة وتعلم منها واستفد منها.



تعميق التنويم بالإيحاء

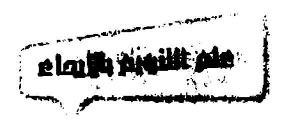
الأسلوب الأول: التجزئة (الدخول في التنويم والخروج منه أكثر من مرة): حيث تطلب من الشخص أن يغمض عينيه وتخبره أنه سوف يشعر براحة وسيشعر براحة، وتنتظر بضع ثوانٍ ثم تطلب منه أن يفتح عينيه وتعطي له إيحاء أنه سوف يشعر بألم عند فتحها وعندها سيشعر بألم في عينيه وتكرر هذه العملية أكثر من مرة في كل مرة عندما يغمض الشخص عينيه سيدخل في تعميق وراحة أكثر وأكثر وعندما يفتحها سيشعر بألم أكثر وأكثر وفي كل مرة تزيد الفترة التي تعطيها له عندما يغمض عينيه، وفي كل مرة سيدخل في مرحلة تنويم أعمق وأعمق، ثم بعد ذلك تعطي له إيحاء أن يقاوم أن يفتح عينيه وسيزيد هذا في تعب عينيه، وتقول له: إنه عندما يغمض عينيه سيشعر براحة أكثر وأكثر سيدخل في تعميق وراحة أكثر وأكثر وعندما يفتحها سيشعر بألم أكثر وأكثر وفي كل مرة تزيد الفترة التي تعطيها له عندما يغمض عينيه، وفي كل مرة سيدخل في مرحلة تنويم أعمق وأعمق، ثم بعد ذلك تعطي له إيحاء أن يقاوم أن يفتح عينيه وسيزيد هذا في تعب عينيه، وتقول له: إنه عندما يغمض عينيه سيشعر براحة أكثر وأكثر وهذا يزيد في عملية



التعميق، وتعطي له إيحاءات بأنه في راحة وهدوء أكثر وهو مغمض عينيه، وفي النهاية ستجد أن الشخص لا يستطيع فتح عينيه أو هو يفتحها بصعوبة شديدة جدًا، وعندما تتعب عيناه فهذا يؤثر على جسمه كله وتشد الجسم كله وتجعله في راحة أكثر، ويؤدي هذا الأسلوب إلى تعميق في التنويم وراحة تامة للجسم.

الأسلوب الثاني (العد التنازلي): حيث إنك تتحدث ببطء شديد مع زفير الشخص وهو نازل، فتقول للشخص فكر أو تخيل أنك تهبط ١٠ سلالم وأنت في أمان وضمان تام وأن كل درجة سلم تنزلها تشعر براحة أكثر واسترخاء أكثر، ثم تقول والآن أنت تهبط الدرجة العاشرة من السلم، ثم تتحدث في زفيره وتتعرف على الزفير من حركات الصدر والأكتاف، وتقول له استرخ أكثر وأكثر، ولا تتحدث مع الشهيق، الشهيق تتحدث معه في الصعود وليس الهبوط، بعد ذلك تنزله ١٠ سلالم أخرى وتكرر العملية نفسها، وهذا يجعله يسترخي أكثر وأكثر، وتجعله يعد لك الأرقام بصوت بسيط من ١٠٠ مثلا ومع تكرار العملية تجده مع الوقت يخطئ في العد ويسترخي أكثر وأكثر.

القصص لها تأثير قوي في عملية التنويم حيث إنها تلمس أحاسيس الناس وتساعد في تعليم الإنسان أشياء كثيرة.





الاسلوب المباشر: أن تعطي إيحاءات إلى الشخص أنه يوجد لديه ذراع أخف من الآخر وإنها مربوطة بـ ١٠٠ بالونة وأنها أخف وأخف وأنها ترتفع أكثر وأكثر وكلما ترتفع تشعر براحة وروعة داخلية وعندما تنزل تشعر بروعة وأنك نشيط جدا.

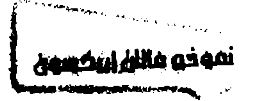
الاسلوب غير المباشر: حيث تقوم بعمل:

- التنويم.
- التعميق.

الاستخدام: أن تستخدم أي شيء يحدث في القاعة المتواجدة بها وتستغلها لصالحك وأن تحاول أن ترجع الشخص إلى حالة التنويم إن خرج منها بسبب حدوث شيء معين.

والغرض هنا من هذه العملية ليس استرفاع الذراع ولكن الهدف أن تصل بالشخص إلى حالة الراحة والاسترخاء التام وللوصول إلى تعميق التنويم.

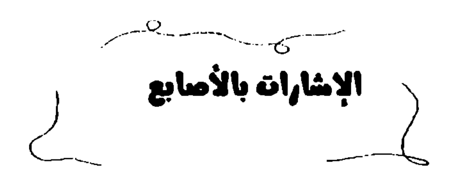




يجب عليك في التنويم بالإيحاء أن تضع كل طاقتك لله سبحانه وتعالى وأن تعطي الاطمئنان للشخص الذي أمامك.

إذا كان الشخص أثناء التنفس يتنفس بسرعة أو من مكان واحد فتقول له: خذ الشهيق من الأنف وأخرج الزفير من الفم وببطء وتجعله يتحكم في نفسه.

إذا أحسست أن الشخص يريد أن يبكي من الممكن أن تمكنه من فعل هذا إذ كنت متخصصًا، حتى تستطيع التحكم في سير العملية.

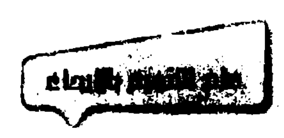


الإشارات بالأصابع

اولا: الطريقة الواعية: بأن تقول للشخص تحت الملاحظة: فكر في نعم ثم اجعله يختار إصبع يشير إلى نعم، وهكذا في لا حتى يختار إصبع يشير إلى لا وعندما يرفعه تفهم أنه يجيب لا، ثم تجعله يختار إصبعًا يشير إلى أنه يحتاج إلى مساعدة، وهذه هي الطريقة الأسهل.

ملحوظة:

ليس معنى أن الشخص في التنويم أنه لا يعي ما حوله، إنه يعي ولكن ما حدث أنه أعطاك الثقة فقط.



بعد اختيار الإشارات يجب أن تسأل عدة أسئلة للاطمئنان.



هل أنت مسترخ؟

هل أنت تسمعني؟ وهكذا!.

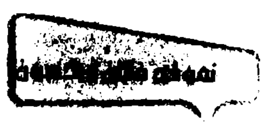
ولا يجب أن تسأله أسئلة بها شرح، يجب أن تكون الأسئلة بسيطة والإجابة عليها تكون بنعم أو لا.

من الممكن أن ينسى الشخص الإشارة فيجب عليك أن تذكره باستمرار، ومن الممكن أيضًا أن يغير الإشارة فبدل من أن يشير بيده يشير برأسه مثلا.

لماذا نتعامل بالإشارات؟؟

لأن التعامل بالإشارات لا يخرج الشخص من حالة التنويم، ولكن إذا تحدث الشخص فإنه يخرج من التنويم وتحتاج إلى وقت لتدخله في التنويم مرة أخرى.

لابد بعد ذلك من التدريب العملي والممارسة دائمًا.





لماذا تحدث المقاومة النفسية؟؟ تحدث بسبب:

١) **الخــوف:** حيث إن الشخص يكون خائفًا من الدخول في التنويم والخوف مما سوف يحدث له.

٢) **عــدم الاقتنــاع او الاعتقــاد:** حيث إنه لا يكون مقتنعًا بعملية التنويم أصلا.

٣) **التركيــز الــسلبي**: عندما تطلب من الشخص فعل شيء يفعل شيئًا آخر.

٤) **الفشل في استخدام التنويم في الماضــي**: حيث يكون لديه تجربة فاشلة في عملية التنويم في الماضي.

٥) **عــدم وجــود توافــق بــين المــبرمج والــشخص تحــت الملاحظـــة**: حيث لا توجد ثقة بينهم بسبب حدوث موقف ما بينهم أدى إلى فقد الثقة.



٦) ان الشخص تحت الملاحظة يلاحظ انك تريد ان تتحكم فيه.

٧) الحكم على الشخص تحت الملاحظة قبل التعامل معه والكذب في بعض الاشياء.

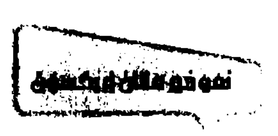


عند وجود المقاومة تأكد أنك لن تقدر على مساعدته.

يجب عليك أن تتقبل الشخص كما هو ولا تحكم عليه مقدمًا.

وراء كل عصبية خوف، وراء كل سلوك سلبي خوف، وراء كل اعتقاد خوف، وبالتالي حدوث مقاومة، ويجب عليك في حالة الخوف أن تتفهم من أمامك ومم يخاف؟ وما سبب الخوف؟ ولتتعامل معه على هذا الأساس.

عندما تجد الشخص لا يريد مثلا أن يغمض عينيه أو لا يستطيع التنويم أو الاسترخاء فتقول له إنك غير ملزم على أن تدخل في التنويم أو تسترخي الآن، ثم تقول له استرخ الآن وهنا يسترخي الشخص رويدًا رويدًا، وهنا تكون قد استخدمت المقاومة، لا تدخل في حالة تنويم قبل أن تنوي ذلك، وأنت تعلم أنه يمكن لو أردت أنك تسترخي الآن، حيث إنك هنا تتحدث مع العقل الواعي والعقل



اللاواعي، الشخص في هذه الحالة يقاوم كلمة التنويم وليس كلمة الاسترخاء حيث إنه لا يعرف أن التنويم بالإيحاء هو الاسترخاء وهنا تصل إلى عملية الاسترخاء أو التنويم وتتغلب على عملية المقاومة.



هل يمكن ان يتم التنويم بالإيحاء على شخصين ؟ ؟

نعم الممكن وليس من المفضل.

هل هناك تمارين معينة لزيادة النشاط ؟ ؟

نعم.

١) اجلس مكانك ولا تقم مرة واحدة لأنك وأنت جالس تكون درجة حرارة دمك وجسمك تكون دافئة وعندما تقوم بطريقة مفاجئة تتغير ومن الممكن أن نفعل لك تصلب شرايين أو سكتة قلبية.

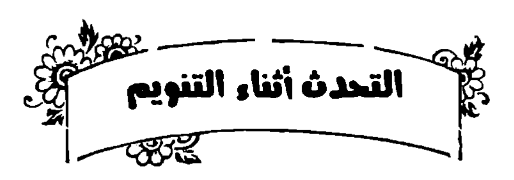
٢) تقوم بعمل بعض التنفسات:



أ- **التـنفس التفريغـي**: بأن تأخذ شهيقًا عميقًا في ١٠ عدات وتخرج الزفير في خمس عدات، تفعله أربع أو خمس مرات وبالتالي تكون كرات الدم والرئتان قد فتحتا وتغيرت درجة حرارة الدم وتقوم بالزيادة في كل مرة عن ١٠، ٥.

ب- **التنفس النشط** (تنفس الطاقة القصوى) ٤-٢-٤: أن تأخذ شهيقًا في ٤ عدات، وتحتفظ به ٢، والزفير ٤، تفعله أربع أو خمس مرات.

بعد ذلك تقوم بالتمشية في المكان مع التنفس ثم بعد ذلك تبدأ في التحرك وهكذا تجد نفسك في نشاط وحيوية تامة.

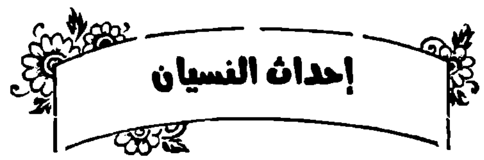


الطريقـة المباشـرة: عندما يكون الشخص تحت التنويم من الممكن أن تعطيه أمرًا مباشرًا بالتحدث حيث إنه يكون في استرخاء تام، وهنا لابد من توافر:

- أن يكون لدى المبرمج القدرة على أنه يوصل الشخص إلى هذا.

- أن يتعاون الشخص تحت الملاحظة معك حتى لم يدخل بعمق في التنويم لدرجة لا يقدر فيها على الكلام.

الحالة الثانية: عندما يكون الشخص قد وصل إلى مرحلة من التنويم العميق ولا يقدر على الكلام، وهنا تقول له: إنك في استرخاء وأنك تقدر على التكلم معي، ويحتاج إلى مجهود أكبر، حيث تعطي له الأمر بالكلام وتهيئ له وتعطيه إيحاءات بأنه يقدر على فتح فمه وتحرك لسانه والكلام والتحدث إليك.



أي أنك تخفي جزءًا ما حدث لشخص معين في الماضي، ولكن تكون في صالح الشخص ويتم عمل النسيان بعد عملية التنويم ومعرفة ما يؤثر على الشخص من آلام في الماضي.

يحدث النسيان بعدة طرق:

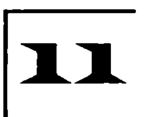
1. **الطريقة المباشرة:** حيث تعطي أمرًا مباشرًا إلى العقل اللاواعي وتقول: ستتذكر أن تنسى أن تتذكر ما كان في العقل اللاواعي يستمر في العقل اللاواعي، وتعطي إيحاءات لإنهاء الألم بأن تقول له: إن الألم ذهب وأنه كان

لكي تتعلم منه وأنك الآن مرتاح ولن يؤثر عليك مرة ثانية وهكذا.

٢. **الاستطراد:** ويمكن استخدامه مع الطريقة السابقة حيث تخبر الشخص بأنك سوف تعد من رقم **١** إلى **٥** وفي أثناء العد سوف تتغلب على مخاوفك ثم تبدأ بالعد ١، ٢ وأنت في رقم **٢** تخبر الشخص بطريقة مباشرة بالشيء الذي تريده أن ينساه بأن تقول مثلا كان عندي صديق يفعل كذا وكذا وأخبره بالأشياء التي نريده أن لا يتذكرها، ثم **٣**، **٤**، **٥** فالذي حدث بين ٢، **٣** هذا يتم نسيانه (استطراد)، عندما ترجع الشخص إلى الحاضر غيّر تركيز الشخص إلى أي شيء آخر حتى لا يكون لديه تركيز أن تذكر لما حدث.

وهنا يجب عليك أن تجعل الشخص يتقبل نفسه وأن يرى نفسه بصورة مختلفة وأن يكون لديه ثقة وتعطيه الإيحاءات بأن يتقبل نفسه ويثق في نفسه ويثق في أنه يقدر على تخليص نفسه مما يعاني منه ويجب أن تذكره بالله سبحانه وتعالى وأن يذكره ويعتمد عليه وكل هذا بالإيحاءات ثم تجعله يدخل في مرحلة تأمل على حبه لله سبحانه وتعالى.





الإيحاءات

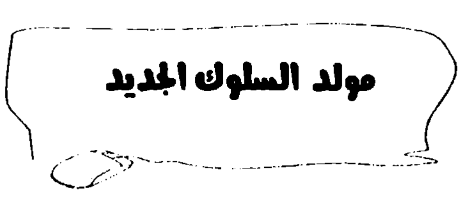
إستراتيجية د. إبراهيم الفقي في الإيحاءات

- إحداث توافق مع العقل اللاواعي.
- اكتشاف هدف الشخص.
- اكتشف أسباب هذا الهدف.

لكي تزيد الاعتقاد أو الرغبة أو التوقع تسأل الشخص: توقعك كم في المائة أنك سوف تصل إلى ما تريد؟ ثم تطلب منه أن يغمض عينيه ويدخل إلى داخله أكثر، وأن يغير ويحسن تنفسه، وأن يتحدث مع نفسه بطريقة أفضل، وأن يضع التحركات والتعبيرات التي تناسبه، وهذا ما يحدث تغييرًا للأفضل بداخله، وتبدأ في توصيله بالإيحاء إلى أكثر من الرقم الذي توقعه إلى أن تصل إلى ١٠٠٪ وأعلى وأعلى من الـ١٠٠٪ ثم تعطي له الإيحاءات بالتغير وإحداث النسيان وغيره،



حيث إنك تُحسّن الشخص أولا وهذا أسلوبي في الإيحاءات (أسلوب المشاركة).



مثلا عندما تريد أن يكون عندك ثقة بنفسك وأنت تتحدث أمام الجمهور، أو عندما تريد أن تقول رأيك بصراحة وأنت بين الناس، وهنا لابد أن تكون لديك ثقة بنفسك أولا ولكن يوجد نقص في الثقة في بعض الأشياء، وهنا نساعد على تعزيز ثقته بالتنويم بالإيحاء، وتوليد السلوك الجديد.

يجب عند توليد السلوك الجديد :

١. تحديد السلوك الذي يريده الشخص.

٢. تحديد هل يستطيع أن يفعل أو يحقق هذا السلوك بسؤاله.

٣. تحديد لماذا يريد هذا السلوك؟ ومتى يريده؟ حيث إنه عندما تكون لديه أسباب تزيد الرغبة في تحقيق السلوك.

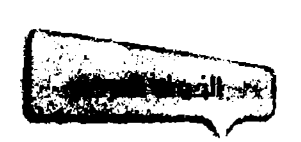
٤. تحديد شخص متزن موجود أو من صنع الخيال يكون لديه هذا السلوك كمثل أعلى يريد أن يكون مثله واختباره وتجعله يتخيل أن أمامه حائطًا من الزجاج به فتحات حيث يستطيع

أن يرى ويسمع من خلفه ثم تجعله يأخذ الشخص الذي هو المثل الأعلى ويضعه وراء الحائط في موقف لا يعرف التصرف فيه يجعله يتصرف فيه، فإذا تصرف بالسلوك الذي يريده يكون هو النموذج الإيجابي ويأخذ منه أفكاره ويتعلم منه كل شيء.

٥. أن تسأله هل عقلك اللاواعي مستعد أن يساعدك؟ وبالتالي عندما يقول: نعم يساعد هذا أكثر على تحقيق السلوك الذي يريده.

٦. بعد ذلك إحداث التنويم وتعميقه وعمل الإشارات ثم البدء في التغيير بالإيحاءات.

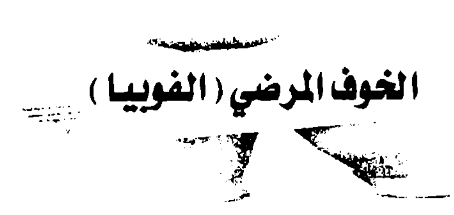
٧. وبالتالي عندما تأخذ الإستراتيجية أو التعامل من خلال الشخص المثل الأعلى يجب عليك أن تتأكد من أنه قد أخذ السلوك الذي يريده حيث ترجعه في الماضي إلى موقف مر به فيه تحدٍّ ولاحظ كيف يتصرف من خلال السلوك الجديد حتى يصل إلى الرضا عن النفس وتقول له: إذا كنت قد تعلمت وقد حصلت على ما تريد أعط لي إشارة بنعم، أن تجعله يعدل ما في السلوك من أخطاء، وبعد ذلك تأخذه إلى اختبار آخر في المستقبل وبعد ذلك ترجعه إلى الحاضر.



12

الخوف المرضي





الخوف المرضي (الفوبيا)

وهو أن يخاف الإنسان من أشياء ليس من عادة الناس أن يخافوا منها.

ما الخوف؟

الخوف هو اعتقاد سلبي عميق مصحوب بإحساس سلبي عميق جدا يدفع الشخص للبعد عن مصدر الخوف.



أصناف الخوف المرضي

١. **خوف بسيط**: وهو الخوف من شيء واحد من الأمراض، الدم، الحقن، الطائرات، الأماكن العالية، الأماكن المغلقة.. إلخ.

٢. **خوف اجتماعي**: ينقسم إلى قسمين:

أ- الرهبة الاجتماعية: أن الشخص يتفادى أن يجتمع بالناس أو يتحدث معهم، ولها درجات.

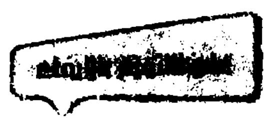
ب- الخوف من التحدث أمام الجمهور: حيث إن الإنسان يخاف أن يتحدث أمام الناس وهذا الخوف به ٥ أصناف من الخوف المرضي (الخوف من الفشل، من الاعتراض، من المجهول، من الاستهزاء، من التحدث).

٣. **خــوف مركــب:** يأتي الخوف المركب مع الرهبة النفسية أو منفردًا وهو يحدث فجأة، وهو أن يخاف الإنسان من الخوف حيث تجد مثلا من يتعب عند ركوب المواصلات، فيخاف الإنسان من الركوب في المواصلات لأنه خائف أن يتعب، أو أن يحدث له هذا أمام الناس، وهذا الشخص تجده باستمرار يريد أن يكون معه شخص آخر حتى يكون مطمئنًا، فمعنى الخوف المركب هو الخوف من أكثر من شيء.

طريقة علاج الخوف المرضي

مأخوذة من طريقة علاج الخوف المرضي من الناس الذين يعيشون في منطقة تسمى سينوي في هاواي، والذي اكتشفها (أنى لندن، وبول كارتر).

ماذا كانوا يفعلون؟ يأتون بالشخص الذي لديه خوف مرضي ومعه أصدقاء حوله حيث يكون في ضمان وأمان، ويأتون بشخص



آخر يلبس قناعاً يثير الخوف والرعب وهو يمثل هنا الخوف، ويجعلون الشخص المصاب يقرب من مصدر الخوف ومعه أصدقاءه ثم يسأله:

لماذا توجد في حياتي؟؟

ما المطلوب مني حتى تذهب؟؟

ويقول له الشخص الذي يمثل الخوف الأشياء التي تجعله يتخلص من الخوف، وهذا ما نفعله أثناء التنويم.

فبعد ما ندخل الشخص في عملية التنويم ويعرف الإجابة على هذه الأسئلة وكل هذا بالإيحاءات، نخرجه ونجعله يفتح عينيه ونسأله ما الذي تحتاجه حتى تشعر بالأمان والثقة تجاه هذا الخوف؟؟

وما الذي تحتاجه حتى يكون لديك قوة؟؟

بعد ذلك نجعله يغمض عينيه مرة أخرى ويقرب من الخوف المرضي من غير الأصدقاء وهنا تعطي له إيحاءات بأن لديه القوة والمقدرة على التغلب على الخوف وأنه في أمان وضمان وأن هذا الخوف لم يأت لكي يضرك ولكنه جاء لمصلحتك وحتى يقربك من الله سبحانه وتعالى.

ما يجب فعله للتخلص من الخوف المرضي:

١) فكر في الخوف.



٢) فكر في الأصدقاء الذي يشعرونك بالأمان وهم حولك.

٣) نحدث التنويم.

٤) نأخذ إشارات بالأصابع.

٥) نعمق التنويم.

٦) عمل نظام تمثيلي للخوف حيث تعمل له شكلاً معيناً أو تتخيله كأنه شخص مخيف ثم تقرب منه أنت وأصدقاءك وتسأله الأسئلة السابق ذكرها.

٧) تكملة ما سبق ذكره أعلى.

٨) عمل اختبار في الماضي واختبار في المستقبل حتى نتأكد من تخلص الشخص من الخوف.

٩) نخرجه من التنويم.

أي شيء يأتي لنا في حياتنا سواء أكان خوفاً أو مرضاً يأتي لنا من أجل ٣ أسباب هم:

١ . حتى نتقرب من الله سبحانه وتعالى، فيجب أن نرجع إلى الله سبحانه وتعالى بنية صافية.

٢ . حتى تبعد من السلوكيات السلبية.

٣. حتى تحسن نفسك ولا تتحسن النفس إلا عند الرجوع إلى الله سبحانه وتعالى.

لاكتشاف إستراتيجية شخصية أو لشخص آخر:

(ماذا) أي ماذا يفعل الشخص من تعبيرات وتحركات – وهي لاكتشاف السلوك التعبيري.

(كيف) أي كيف يفعل ما يفعله – وهي لاكتشاف الإستراتيجية الداخلية.

(لماذا) أي لماذا تفعل ما تفعله – وهي لاكتشاف الاعتقاد.

بعد ما نتعلم كل شيء يذهب النموذج ونعدل ما نريده ثم نقوم بعمل اندماج، وعند عمل الاندماج اجعله يدخل مع الشهيق، ثم تجربه في الماضي وفي المستقبل في موقف أنت محتاج به إلى هذا السلوك.

وللتخلص من الخوف المرضي يجب أن تعرف:

- ماذا عند الشخص بالتحديد؟
- لماذا يريد أن يتخلص منه؟
- ماذا سوف يستفيد عندما يتخلص منه؟



علاج الصدمات النفسية

ليست كل صدمة خوفاً وليس كل خوف صدمة، والصدمة هي أن يحدث شيء فجأة وغير متوقع يسبب لك ألم أو صدمة نفسية، من الممكن أن الصدمة تسبب خوفاً ولكن ليس كل خوف يسبب صدمة.

- نجعل الشخص يجلس وأعصابه هادئة ونجعله يتخيل أن أمامه شاشة نسميها الماضي.
- نطلب منه أن يفكر في تجربة تذكره بالصدمة التي حدثت.
- نبدأ في تحطيم روابط حيث نفصله عن الشاشة أو الماضي.
- وأن نبدأ في عمل مثل أعلى ونتعلم منه ونعدله ونندمج معه.
- تجعل الشخص يضع خده الأيسر على خد الشخص المتخيل الأيسر وهكذا الأيمن على الأيمن ومن هنا يحدث دخول طاقة وراحة أكثر.
- أن تجعل الشخص يطمئن على نفسه ويثق في أنه تخلص من الصدمة.
- الترجيع إلى الحاضر.
- عمل الاختبارات في الماضي والمستقبل.

علاج الآلام العضوية:

أي شيء تفكر فيه يتواجد وعندما تفكر فيه بنفس الفكرة يتسع ويزيد، وينطبق هذا على الألم، عندما تفكر في ألم يتواجد ثم بعد ذلك يزيد عند التفكير فيه مرة أخرى، أو عند وجود ألم والتفكير فيه يزيد.

فيجب عليك ألا تركز على الألم ولا تقاومه، وابعث له راحة تامة وهيأ له الراحة.

الاسترجاع بالعمر

ما الغرض من الاسترجاع بالعمر ؟؟؟

علاج الحالات التي تصعب معالجتها من آلام أو صعوبات أو صدمات حيث نرجع بالعمر ونقوم بعمل العلاجات هناك، وليس معنى هذا أنه يقدر (المبرمج) على التحكم فيك ولكن أنت تقدر على أن ترجع إذا أمرك بشيء يخالف مبادئك، ومن الممكن أن يستخدم في حالات النسيان، ويمكن به إحياء بعض مشاعر من الماضي.

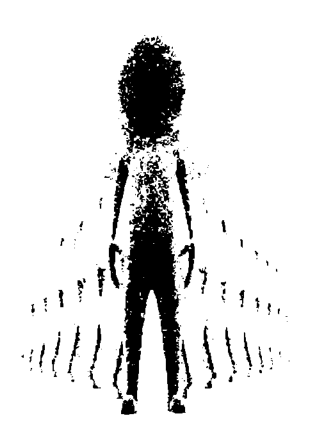
كيف نفعل الاسترجاع بالعمر ؟؟؟

- تبدأ بالعد من ٣ إلى ١ كل رقم يجعلك في راحة تامة ويقربك من الماضي.
- تحدث التنويم.

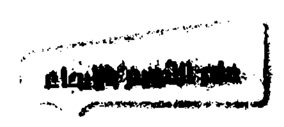


- تعمق التنويم بنزول السلالم العشر.

- ستوحي للشخص أنه يقف على شاطئ الحياة وأمامه بحر الحياة بلون أزرق به بعض الأمواج البيضاء، وعلى يساره طريق يؤدي إلى الماضي ترى كل شيء ولكن يوجد بعض الضباب حيث يحجب عنك أن ترى أي شيء آخر في الماضي، وعلى اليمين طريق يؤدي إلى المستقبل وبه أيضاً ضباب، ثم تقربه أكثر من طريق الماضي، وتقول له: إننا سوف نمشي في طريق



الماضي، وأن الضباب حوله منعش ومريح لجسمك وأعصابك، ونعد من ٣ إلى ١ كل رقم سيخرجك من الضباب وعندما تسمع رقم ١ ستجد نفسك واقفاً داخل الماضي تسمع وترى كل شيء، وحولك طاقة، ثم تخبره أن يعد من ٣ إلى ١ وتخبره أنه سوف يدخل مع العد إلى مكان في الماضي له علاقة بحالته الحالية وعندما يصل إلى هناك



يعطيك إشارة ثم تدخله هناك وتسأله وأنت هناك ماذا كنت تلبس؟ من كان حولك؟ هل ترى ما حدث؟ ومن هنا تخبره بأن يأخذ نفسه التي في الماضي وتأخذها في حضنك وتشعرها بالأمان وتصلح أي شيء تريد أن تغيره للأفضل حتى تغسل الماضي كله، وبعد ذلك تعد من ١ إلى ٣ ستصل إلى الضباب وتأخذ طاقة، ومرة أخرى تصل إلى الشاطئ.

- البدء في الرجوع إلى الحاضر.

- عمل الاختبارات.

- والتقدم بالعمر: الغرض منه بناء المستقبل.



الخاتمة

تواصل الحالة الخاصة بوعينا التغيرِ بشكل غريب حقاً فإذا كنا في حالة حزن يلوح العالم كئيباً، حتى ولو كنا في منتصف نهار مشرق بديع، وعلى النقيض تماماً فإذا بدأت بذور السعادة تنمو بداخلنا، فإن أسوأ عاصفة أمطار لا يمكنها عندئذ أن تعكر مزاجنا الرائق هذا لا شيء يحدث قبل الثامنة صباحاً وعلى الرغم من ذلك فإنك تضبط الإيقاع وتختار قطب وعيك أو مؤشره بها لا يزيد عن أفكار معدودة، ولتضع في اعتبارك في كل أوان: لقد قمت بتحديد مزاجك بأفكارك الخاصة لا مزيد... وإذ تنظر إلى هذا الأمر نظرة موضوعية فقد تجيب محقاً بقولك يرتبط كل هذا بحقائق واقعية، وما كانت أفكاري إلا تذكرة لي بشأن هذه الحقائق.

وبإلقاء نظرة موضوعية، على الجانب الآخر فقد قمت بتحديد مشاعرك تجاه الوقت الآتي من خلال تصورك لما يمكن لك توقعه خلال الساعات القليلة التالية... لقد صمم عقلك الباطن لكي ينظم يومك وفقاً لتوقعاتك...





ما انت إلا ما تعتقده عن نفسك وتصدق انه حالك! فلتعتقد ولتصدق إذن ما تشتاق إليه أكثر من سواه الصحة والسعادة. وسيكون الامر وفقاً لما تعتقد وما تصدق.

إذا ساءكم أمر في حياتكم اليومية، فلابد إذن أن تغيروا طريقتكم في التفكير! فمهما جرى معكم، فإنكم من أرسله خارجاً وما لبث أن عاد إليكم.

إنه لمن اليسير للغاية أن تبلغوا السعادة، إذا قمتم بتطبيق حفنة قليلة من القواعد المرتبطة بالعقل الباطن، ولسوف تتغير أمور كثيرة إلى الأحسن فالأحسن.

إنَ كل كلمة وكل فكرة تعد بمثابة قوة روحية تنتظر أن يتم سبر أغوارها، وكل فكرة لها طبيعتها الإبداعية إما السلبية أو الإيجابية، حاول علاوة على هذا أن تبدي الاحترام الواجب لقوة أفكارك وأن تراقبها، تعلم أن تتوقع نتائج إيجابية من الأفكار الإيجابية.. قم بهذا الآن... إن العقل الباطن بداخل كل منا يعمل مثل آلة الصرافة، إذ يتناول كل كلمة ننطق بها وكل فكرة تدور ببالنا باعتبارها أمر واجب التنفيذ ويحولها إلى واقع حقيقي... إنك تعايش على الدوام ما تفكر به

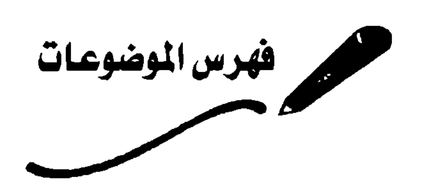
فأينما ذهبت سوف تصدم بأفكارك الخاصة.. إن الأحداث الخارجية لك لا تتشكل سوى من خلال أفكار، سواء بطريقة محببة أو سيئة اقبل الأشياء كما هي وسوف تكون قادراً بالتالي على تقبل نفسك والعالم كما هو عليه سيقوم توجيهك الإيجابي بتنشيط قوى الحياة بداخلك. أو يمكنك أن تقول: **«إن جنود الله هبت لمساعدتك»**.

وسوف تكون آمناً في كل الأوقات وكل ما تحتاج إليه من طاقة سوف ينبع من مركز وجودك المتسم بالانسجام والتناغم مهما جرى احتفظ بهدوئك، لقد أصبحت ثقتك الجديدة بذاتك بين عدتك وعتادك.

إني أبدأ كل يوم بتقديم الشكر والحمد لله، والتواصل مع العالم الروحي فبعد الاستيقاظ أمارس التأمل لدقيقتين مفكراً في التالي: «نهار جديد وجميل يطلع... سأستمد الطاقة الإيجابية من كل ما يحيط بي» «إنني أتطلع إلى كل واجباتي التي سوف تتيح لي تقديم العون ونشر الضياء» «التناغم التام يعينني على النجاح فأجد السلام وأجد نفسي بداخله»

وأخيراً نختتم ونقول:

« إذا كان المرء مع الله فإنه مع القوة الأعظم »



فهرس الموضوعات



يعتبر علم **التنويم بالإيحاء** من العلوم القوية التى تساعد الإنسان على مواجهة المشكلات والتحديات النفسية، كما أنها تساعده على التخلص من العادات السلبية التى تهدر طاقته، وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته على تحقيق أهدافه، ومن فرصته أن يعيش حياة أفضل.

نحن نستخدم **التنويم بالإيحاء** لتنظيف الماضي ثم بعد ذلك ننظم الحاضر ثم نبنى المستقبل.

إن **التنويم بالإيحاء** حالة طبيعية ويصل لها كل الناس وبغيرها لا نستطيع النوم ولا الراحة، وأيضا هو عملية تطويرية حيث إنه يغير من حالة إلى حالة آخرى.

د. ابراهيم الفقي





4 ش الإسراء - ميدان لبنان - المهندسين - ج.م.ع
ت : 774 8 44 33 - 709 23 330 (00202)
فاكس : 709 23 330 (00202)
email: bedaiasound@hotmail.com
Darbedaia@Yahoo.com

Designed By Khaled Hiekal
0107847901


حصريات
مجلة
الابتسامة